ஸ்ரீ ஸந்த்யாவந்தனம்

வைதிக தர்ம வர்த்தினி
ப்ரசுரம்

முதற் பதிப்பு : ஸெப்டம்பர் 1952
இரண்டாம் பதிப்பு : டிஸம்பர் ,,
மூன்றும் பதிப்பு : அக்டோபர் 1954
நான்காம் பதிப்பு : மே 1956

"வைதிக தர்ம வர்த்தனி"

(தர்ம ப்ரசார மாத வெளியீடு)

மன்மதஹூ ஐப்பசிமீ முதல் 9-வது ஆண்டு
தொடர்ச்சியாய் வெளிவரும் விஷயங்கள்

வேதபாஷ்யம், உபநிஷத் ஸாரம், ஸ்ரீ சங்கர உபதேசங்கள், க்ஷேத்ரங்கள், ஜீவனின் கதா கதி, பாலபாரதம், ஸ்த்ரீ தர்மங்கள், மற்றும் பல அரிய விஷயங்கள்.

தனிப்ரதி 6 அணு — வருஷ சந்தா ரூ. 4

ப்ரோக்ரஸிவ் பிரிண்டர்ஸ், சென்னை–1.

சென்னை தினசரி பத்ரிகை "சுதேசமித்திரன்" கூறும் ஆசி மொழிகள்

ஸ்ரீஸந்த்யாவந்தனம் : ஸந்த்யாவந்தனம் நித்ய கர்மானுஷ்டானங்களில் ஒன்று. ஸத்ந்யானுஷ்டானம் செய்யாமல் வேறு எந்தக் கர்மாவைச் செய்தாலும் அதற்குப் பயன் கிடையாது. ஆஸ்திகபுத்தியும் கடவுள் பக்தியும் இப்பொழுது நம் ஹிந்துக்களிடையே பரவி வருகிறது. ஸந்த்யாவந்தனம் செய்யவேண்டுமென்ற மனோபாவமும் ஏற்பட்டு வருகிறது. இது நம் சமூக க்ஷேமத்திற்கும் நாட்டின் சுபிக்ஷத்திற்கும் சுபமான சூசகமாகும்.

இப் புத்தகத்தை எழுதிய ஸ்ரீ வத்ஸ ஸோமதேவ சர்மா சிறந்த ஸம்ஸ்கிருத பண்டிதர். புராணப் பிரவசனங்களில் நல்ல க்யாதி பெற்றவர். அப்பேர்ப்பட்டவர் இப் புத்தகத்தை எழுதி வெளியிட்டிருப்பது ஆஸ்திகர்களின் பாக்யம். இதில் ஸ்வரத்துடன் ஸம்ஸ்கிருத மூலம் பதவுரை கருத்து ஸந்த்யானுஷ்டானத்தை விளக்கும் படங்களும் அடங்கியுள்ளன. காயத்ரியின் உருவப் படங்கள் காலையில் ப்ருஹ்மஸ்வரூபிணியாகவும் மத்யான்ஹிகத்தில் ருத்ர ரூபிணியாகவும், ஸாயங்காலத்தில் விஷ்ணு ஸ்வரூபிணியாகவும் ஸ்ரீ காயத்ரீ ஸமஷ்டி ஸ்வரூபமாயும் படங்கள் அடங்கியுள்ளது இப் புத்தகத்தின் விசேஷ மகிமையாகும்.

எந்த மந்த்ரத்தையும் அர்த்தம் தெரிந்து கூறுவது நல்லது. அது அதிக பலனைத் தரும். இந் நூலில் வெகு அழகான தெள்ளிய நடையில் ஆசிரியர் மூலத்திற்கு அர்த்தம் எழுதியிருக்கிறார். மனதைக் கவரும் விஷயங்களுடனும் படங்களுடனும் கூடிய இவ்வரிய நூல் ஒவ்வொரு ஆஸ்திகர் வீட்டிலும் இருக்க வேண்டியது அவசியம். நல்ல காகிதத்தில் அச்சிடப்பட்டிருக்கிறது. அட்டையும் கண்ணைக் கவருவதாயிருக்கிறது.

முகவுரை

ஸ்ரீ ஸந்த்யாயைநம :

"கர்மாவினாலேயே ஜனகர் முதலானோர் ஸித்தியடைந்தனர். ஆதலின் நீயும் கர்மாவைச் செய். கர்ம ஸன்யாஸத்தை விட கர்ம யோகம் மேலானது" —கீதாசார்யன்.

"கர்மாவைச் செய். தூங்காதே" —வேதம்.

ப்ராஹ்மண ஸமூகத்திற்கு ஒரு விக்ஞாபனம். நீண்ட காலம் தூய வாழ்வு வாழ்ந்து, ஆரோக்யத்தையும் நீண்ட ஆயுளையும், புத்ர பௌத்ராதி பாக்யத்தையும், நற்கீர்த்தியையும் பெற்ற மஹரிஷிகளின் மரபில் தோன்றியவர் நாம் அனைவரும். ஸந்த்யை முதலிய கர்மாக்களை நன்கு அனுஷ்டித்ததே அதற்குக் காரணம். ஸந்த்யா வந்தனம் எனும் கர்மா ஆணி வேர் போலானது. மற்ற எந்தக் கர்மாவையும் விட்டுவிடலாம். ஸந்த்யை ஒன்றையேனும் நன்கு அனுஷ்டித்தால் ப்ராஹ்மண்யம் நிலைக்கும். கால தேச வர்த்தமானங்களை அனுஸரித்து, நம் குடும்ப வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய பொருள் தேடவே பொழுது போதவில்லை. உரிய காலத்தில் ஒருவித கர்மாவையும் செய்ய ஸமயம் வாய்ப்பதில்லை. கிடைத்த சிறிது நேரத்திலாவது நம் ஜன்மா நிலைக்க வேர்போன்ற ஸந்த்யாவந்தனத்தின் பெருமையைப்பற்றி அறிந்து, ஸௌகர்யம் உள்ளபோது நன்கு அனுஷ்டிக்கக்கூடாதா என்ற அந்தரங்க அபிப்ராயத்துடன் இதை வெளியிட முன்வந்தோம். கனதனவான்கள் ஏற்கவேண்டிய பணி இது. இடைவிடா முயற்சியும் தெய்வானுக்ரஹமுமே எங்கள் மூலதனம். முன்பணம் போட்டு, வ்யாபார முறையில் லாபம் ஸம்பாதிக்க எண்ணமில்லை. நாங்கள் புஸ்தக வ்யாபாரிகளுமில்லை. ஆஸ்திக அன்பர் ஆதரவை எதிர்பார்த்து இத்தொண்டில் ஈடுபட்டோம்.

இச் சிறு நூலில் விஸ்தாரமாக ஸந்த்யையை அனுஷ்டிக்கும் முறையும், அதன் ஸ்தூல, ஸூக்ஷ்ம, வேதாந்த தாத்பர்யம், ஸ்வரத்துடன் ஸம்ஸக்ருத எழுத்தில் மந்த்ரங்கள், தமிழ் மொழி

பெயர்ப்பு, பத அர்த்தம், அபூர்வ விஷயங்களான பூத சுத்தி, காயத்ரீ கவசம், ஹ்ருதயம், சாபவிமோசனம், ஸ்தோத்ரம் முதலியன ஸம்ஸ்க்ருத, தமிழ் எழுத்துக்களிலும், காயத்ரியின் ஒவ்வொரு அக்ஷரத்திற்கும் ரிஷி, சந்தஸ், தேவதை, சக்தி, வர்ணம் பலன் முதலியவைகளும், ஸந்த்யாவந்தனம் செய்வதை விளக்கும். படங்களும், காயத்ரியின் படங்களும் வெளியிடப்பட்டிருக்கின்றன.

உயர்ந்த காகிதத்தில், நன்கு அச்சிடப்பட்டு, மனத்தைக் கவரும் விஷயங்களுடனும, படங்களுடனும் கூடிய இப் புஸ்தகம் ஒவ்வொரு ஆஸ்திகர் வீட்டிலும் இருக்கவேண்டியது அவச்யம் என்பது சொல்லாமலே விளங்கும். ஒவ்வொருவரும் தமக்கு ஒரு ப்ரதி வாங்குவதுடன் த்ருப்தியடையாமல், தேவாம்ருதம் போன்ற இதை தம் நண்பர்களுக்கும் வாங்கியளிக்க வேண்டும். கனதனவான்கள், இதற்கு முன்பணம் அளித்து உதவி செய்யாமல் போனாலும், இந்த அரிய நூல் வெளிவந்த பிறகேனும் மனமுவந்து நூற்றுக்கணக்கான ப்ரதிகளை வாங்கி ஏழைச் சிறுவர்களுக்கு அளித்தால், பாடசாலைகள் கூட அதிகமில்லாத இக்காலத்தில், சிறந்த க்ஞான யக்ஞம் செய்த பலனை பெறுவார்கள் என்பது நிச்சயம்.

தைத்திரீய க்ருஷ்ண யஜுர் வேதத்தைத் தழுவி இது எழுதப்பட்டிருந்தாலும், மற்ற வேதத்தைச் சார்ந்தவரும் அறிய வேண்டிய பொதுவான விஷயங்கள் அனைத்தும் இங்கே தொகுக்கப்பட்டிருப்பதால் எல்லோருக்கும் இது மிக உபயோகமானது. வேத மந்த்ரங்களுக்குப் பாஷ்யம் எழுதியவர் பலர். அவரவர் அறிவுக்கு ஏற்றபடி அர்த்தம் கொள்வர். தனித்தனி பதம் பிரித்து அர்த்தம் எழுதுவதற்கும், பொதுவான அர்த்தத்திற்கும் சிறிது மாறுபாடு ஏற்படலாம். அந்தந்த மந்த்ரத்தின் உட்கருத்தை அறிந்து அனுஷ்டிப்பது விசேஷமானது.

ஸ்வரம் : உதாத்தம், அனுதாத்தம், ஸ்வரிதம், தீர்க்க ஸ்வரிதம் எனப்படும். ஒரு எழுத்திற்கு மேல் கோடுபோட்டிருந்தால் 'ஸ்வரிதம்'—உச்சரிப்பை உயரத்தூக்கிச் சொல்ல வேண்டும். கீழே கோடு போட்டிருந்தால் 'அனுதாத்தம்'

கீழே இறக்கியும், மேலே இரண்டு கோடு போட்டிருந்தால் தீர்க்க ஸ்வரிதம். உயரத்தூக்கி சிறிது நீட்டியும், ஒன்றும் போடாவிட்டால் 'உதாத்தம்'—ஸாதாரணமாயும் கூறவேண்டும். இதைவிட அதிகமாக எழுத்து மூலமாய் விவரிக்க முடியாததால், தயவு செய்து, அவரவர் குருவைக் கேட்டு தெரிந்து கொள்வது விசேஷமானது.

தமிழ் பாஷையில் அதிக பாண்டித்யம் இல்லாததால் பற்பல சொற் பிழைகளும் அச்சாபீஸ் அனுபவம் இல்லாதலால் அச்சுப் பிழைகளும் தோன்றலாம். முடிந்த வரையில் பல முறை திருத்தியிருக்கிறோம். அச்சாபீஸ் அனுபவம் உள்ளவர்களுக்கே இதில் உள்ள கஷ்டங்கள் விளங்கும்.

பெரிய தப்பிதங்கள் நேராது என்று நம்புகிறோம். அன்பர்கள் தயவுடன் இதிலுள்ள எங்களுக்கும் புலப்படாத பிழைகளை அறியப்படுத்தினால், அடுத்த வெளியீட்டில் கட்டாயம் நன்றியுடன் அவைகளைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

அன்பர் ஆதரவு இன்றியமையாதது.

நான்காவது பதிப்பாக வெளியிடப்படும் இந்த அரிய ப்ரசுரத்தை ஜகன்மாதாவின் பாதகமலங்களில் ஸமர்ப்பிக்கிறோம்.

ப்ரசுரகர்த்தா

ஓர் விக்ஞாபனம்

எங்கள் சிற்றறிவுக்கு எட்டியவரை பிழைகளைத் திருத்தியுள்ளோம். அப்படியும் சில தப்பிதங்கள் நேர்ந்திருந்தால் மன்னிக்கவும். ஸ்வரங்களுக்கு சிறிய கோடுகள் போடப்படுகின்றன. இவைகள் அச்சு யந்திரங்கள் வேகமாய் வேலை செய்யும்போது, ஒடிந்து போகின்றன. அல்லது இடம் விட்டு நகர்ந்து விடுகின்றன. இதனால் ஸ்வரம் மாறிவிடும். வஸதியுள்ளவர் தம் ஆசார்யரிடம் காட்டி, தப்பிதம் ஏதாவது இருந்தால். திருத்திக்கொள்ள வேண்டுகிறோம்.

பொருளடக்கம்

ஸ்ரீ காயத்ரியின் உருவப் படங்கள்

(இரு வர்ணம்)

பக்கம்

அவதாரிகை 1—65

[ஸந்த்யையின் பெருமை, த்யான ச்லோகங்கள்—அர்த்தம், த்யான பலன், பொது ஆசாரங்கள், ஆசமன விதி, ப்ராணாயாமம், மார்ஜனம், அர்க்யப்ரதானம், வேதக்கதை, ஆஸனம், ஜபம், காயத்ரியின் மஹிமை, பெருமை, அர்த்தம், காயத்ரீ செய்யும் விதம், எண்ணுதல், காயத்ரீபுர: சரணம், காம்யபலனும், காயத்ரீ ஜபமும் ஹோமமும், ஐஹிக பலன், காயத்ரீ சாப விமோசனம்.]

ஸந்த்யா வந்தனம் 66—114

[ஸ்வரத்துடன் ஸமஸ்க்ருத—தமிழ் எழுத்துக்களில், மந்த்ரம், பதவுரை, கருத்து.]

அனுபந்தம் 1—30

[பூத சுத்தி, ஸந்த்யா வந்தனத்தில் வரும் மந்த்ரங்களின் ரிஷி, சந்தஸ், தேவதை சக்தி—காயத்ரியின் 24 அக்ஷரங்கள் ஒவ்வொன்றிற்கும் ரிஷி, சந்தஸ், தேவதை, தத்வம், சக்தி, முத்ரை, வர்ணம், ந்யாஸம், த்யானம், பலன் முதலியன. ஸ்ரீ காயத்ரீ கவசம், ஹ்ருதயம், ஸ்தோத்ரம், சாபவிமோசனம் ப்ரும்ம யக்ஞம், யக்ஞோபவீத தாரண மந்த்ரங்கள் ஸந்த்யானுஷ்டானத்தை விளக்கும் படங்கள்.]

ஸ்ரீ ஸந்த்யாவந்தன அவதாரிகை

ஒவ்வொருவரும் இன்பத்தையே விரும்புகிறோம். துன்பத்தை எவரும் விரும்புவதில்லை. நினைத்த வண்ணம் இன்பம் வருவதில்லை. ஏனென்னம் எனில் கண்ணுக்குத் தெரியவில்லை. புத்திக்கும் எட்டவில்லை. இங்குதான் நமது வேதம் புகுந்து உண்மையை விளக்குகிறது. அதை விவரிக்கின்றது தர்மசாஸ்த்ரம். அதைக் கதை ரூபமாக ப்ரகாசப் படுத்துகிறது புராணம்.

ஶ்ருதி, ஸ்ம்ருதி, புராணம் இவை எல்லாம் ஒன்று கூடி ஒரு உண்மையைக் கூறுகின்றன. அஃதென்ன? நீ நற்கருமம் அல்லது புண்யம் செய்ததால் இன்பத்தைப் பெறுகிறாய். தீய கார்யம் செய்ததால் துன்பம் அடைகிறாய் என்று கூறுகின்றன. அவை இறைவனது ஆணைரூபமாம். அவைகட்கு எல்லாம் தெரியும். “இவை நற்கருமம்! இவை தீய கருமம்! நல்லதைச் செய், தீயதை விடு” என்கின்றன. அறிந்தோ அறியாமலோ தீயதைச் செய்தால் அதனால் வரும் துன்பம் அகல இதைச் செய் என்றும் உபதேசிக்கின்றன. அதை ஸ்ம்ருதிகள் வர்ண தர்மம், ஆச்ரம தர்மம், ஸாமான்ய தர்மம், விசேஷ தர்மம் என பலவாகக் கூறுகின்றன.

வர்ண தர்மத்தில் த்விஜர் அதாவது இருபிறப்பாளர் என்ற 3 வர்ணத்திற்கும், ப்ரும்மசாரி, க்ருஹஸ்தன், வாநப்ரஸ்தன், ஸன்யாஸி என்ற ஆச்ர

மத்திற்கும் சில ப்ரத்யேக தர்மங்களைக் கூறுகிறது. இவைகளைத் தவிர மற்றவர்க்கும் இவர்க்கும் பொதுவாக சில தர்மங்களைக் கூறுகிறது சாஸ்த்ரம். உடலுக்கு உணவு போல் உயிருக்கு இந்த தர்மம் இன்றியமையாதது. உணவு உடலை வளர்க்கும். தர்மம் உயிரை வளர்க்கும். உயிருக்கு உடல் ஒரு பெட்டி அல்லது வீடு. உயிரில்லா உடல் பிணம். உயிருக்கு உரமூட்டுவதே அறம். அறஞ் செய்வோர் இன்பம் பெறுவர்.

அன்றன்று த்விஜர் செய்யவேண்டிய அறம் ஆந்ஹிகம் எனப்படும். அது ஸ்நாநம் ஸந்த்யை, ஜபம், ஹோமம், வேத மோதல், தேவபூஜை, விருந்தளித்தல் என்பனவாம். இவைகளில் ஸ்நாநமென்பது எல்லா கர்மாக்களுக்கும் முதல் அங்கமாம். ஸ்நாநம் செய்யாமல் எந்த வைதிக கர்மாவையும் செய்யக்கூடாது. செய்தால் கர்மா பயனைத் தராது. அப்படியே ஸந்த்யா வந்தந ஜபம் என்ற கர்மா. அதை விட்டு வேறெந்த கர்மாவைச் செய்தாலும் அது பயனைத் தராது. ஆதலால் முதலில் ஸந்த்யா கர்மாவைச் செய்யவேண்டும். ஸந்த்யையின் பலன் :

विप्रो वृक्षः तस्य मूलं हि सन्ध्या ।
मूले छिन्ने नैव पुष्पं फलं वा ॥

விப்ரோ வ்ருக்ஷ : தஸ்ய மூலம் ஹி ஸந்த்யா ।
மூலே சின்னே நைவ புஷ்பம் பலம் வா ॥

"த்விஜன் ஒரு மரம். அதன் வேர் ஸந்த்யா கர்மா. வேரை வெட்டிவிட்டால் மரமேது? புஷ்பமேது? பலமேது?" என்கிறது சாஸ்த்ரம். இந்த முக்யமான கர்மாவைச் செய்யவே உபநயநம், உபநயந தீக்ஷை செய்யப்படுகிறது. உபநயநத்தில் காயத்ரீ மந்த்ரமே ப்ரும்மோபதேசம் என்ற பெயரால் உபதேசிக்கப்படுகிறது. அதன் பிறகுதான்

ஸந்த்யாவந்தநம் அனுஷ்டிக்கவேண்டும். காயத்ரீ உபதேசம் பெற்றவர்தான் ஸந்த்யா கர்மாவைச் செய்யவேண்டும்.

அன்றன்று மனதினாலும் வாக்கினாலும் உடலினாலும் செய்த பாபங்களை அகற்றுகிறது இந்த கர்மா. பாபம் அகன்றபின்தான் கர்மாக்களைச் செய்யவேண்டும். அப்பொழுது அது பூர்ண பயனைத் தரும். அது மாத்ரமல்ல. பாபங்களை அகற்றி புண்யத்தைத் தரும் புண்யகர்மாவுமாகும் ஸந்த்யை. நாமடைந்த உயர் ஜன்மாவிலிருந்து தாழ்ந்த ஜன்மாவை அடையாதபடி நம்மை ரக்ஷிக்கின்றது ஸந்த்யை எனும் இந்த நித்ய கர்மா. இதைத் தவிர இதற்கு விசேஷ புண்யமில்லை என்பர் சிலர். உள்ள நிலையிலிருந்து கீழே விழாமல் ரக்ஷிப்பதே ஒரு பெரும் பயனல்லவா? இந்த ஸந்த்யா கர்மாவை விதித்த வேதம், "ஸகலம் பத்ரம் அஶ்நுதே" **सकलं भद्रं अश्नुते** "எல்லாவித நன்மையையும் பெறுகிறான்" என பலனைக் கூறுகிறது. ஆதலின் த்விஜர் என்ற 3 வர்ணத்தாரும் நான்கு ஆச்ரமத்தாரும் இந்த கர்மாவைச் செய்யவேண்டும். (துறவிகளது ஸந்த்யா கர்மா மற்றவர் கர்மா போலல்ல. வேறு வகையான ஸந்த்யா அநுஷ்டானம்). தற்காலம் க்ஷத்ரிய வைச்யர்கள் முற்காலத்து ஆசார அநுஷ்டாநம் போலல்லாமல் பௌராணிக ஸந்த்யா வந்தனம் செய்து வருகின்றனர்.

ऋषयो दीर्घ सन्ध्यत्वात् दीर्घमायुरवाप्नुयुः ।
प्रज्ञां यशश्च कीर्तिंच ब्रह्मवर्चसमेवच ॥

ரிஷயோ தீர்க்க ஸந்த்யத்வாத் தீர்க்கமாயு ரவாப்னுயு: ।
ப்ரக்ஞாம் யச : ச கீர்த்திஞ்ச ப்ரும்ம வர்சஸ மேவச ॥

நீண்டகாலம் ஸந்த்யா கர்மாவைச் செய்த முனிவர் தீர்க்காயுளை அடைந்தார்கள். அறிவு, நற்பெயர்,

புகழ், ப்ரும்ம வர்சஸ் இவைகளையும் பெற்றனர் (மநுஸ்ம்ருதி) என்று இதற்கு பலவகையான பலன் கூறப்படுகிறது.

இதன் கருத்தையும் மந்த்ர அர்த்தத்தையும் உணர்ந்து அநுஷ்டானம் செய்தால் சித்தசுத்தி சாந்தி, க்ஞானம், மோக்ஷம் முதலிய சிறந்த பலனை யும் பெறலாம். ஸந்த்யையில் முக்யமாக உள்ள காயத்ரியும், அர்க்யம் விட்டபின் விதிக்கப்பட்ட "அஸௌ ஆதித்யோ ப்ரும்மா" என்ற உபாஸநமும் மோக்ஷ பலனையே அளிக்கவல்லவை.

ஏழு கல்பம் ஜீவித்திருக்கும் மார்க்கண்டேயர் தனது நீண்ட வாழ்க்கையில் வெறுப்பு அடைந்தார். நாரதரை அணுகித் தனது ஜீவந காலம் எதுவரை? என்று கேட்டார். அவர் தான் ப்ரும்மலோகஞ் சென்று அறிந்து வருவதாகச் சொல்லிச் சென்றார். அன்று மாலை ஸந்த்யா காலம் வந்துவிட்டது. எங்கும் ஜலம் அகப்படவில்லை. மார்க்கண்டேயர் அலைந்து திரிந்து ஓடினார். ஒரு சேரியினருகே ஒரு குட்டை தென்பட்டது. அது தோலை அழுக வைத்துப் புழு நிறைந்திருந்தது. காலத்தில் கடனைச் செய்ய அதில் முழுகினர். கர்மாவைச் செய்து முடித்தார். உடனே அவர் முன் நாரதர் தோன்றினர். "வயது எது வரை" என மார்க்கண்டேயர் வினவினர். "நீர் காலத்தில் ஸந்த்யையைச் செய்யும் வரை உமக்கு ஆயுள். அதை விட்ட போதே மரணம்" என்றார் நாரதர். ஸந்த்யை நீண்ட ஆயுளை அளிப்பது, காலந்தவறாமல் செய்யத் தக்கதென்றும் இக்கதை போதிக்கின்றது.

தற்கால ஆங்கிலப் படிப்பிலே பாஷை, கணக்கு, சரிதம், விக்ஞாநம், பூகோளம் முதலிய பாடம் கற்பிக்கப் படுகிறது. அதில் தேறியவர்

ஸர்வகலாசாலையில் படிக்கும்போது அவரவர்க்கு எதில் விருப்பமோ அதைக்கொண்டு பி. எ. படிக்கின்றனர். ஸந்த்யையில் கர்மா, பக்தி, யோகம், க்ஞானம் இவை அமைந்துள. ஸந்த்யையை நன்கு அநுஷ்டிப்பவர் முக்திக்கு இவைகளில் ஒன்றைக் கைப்பற்றலாம். அதன் மூலமாக இன்பம் பெறலாம். "அக்நி:ச", "ஸூர்ய:ச", என்பதில் கடைசியில் ஸ்வாஹா எனக் கூறுகிறோம். அது கர்ம ஆசாரத்திற்கு வழி காட்டியாம். ப்ராணயாமம் யோகத்திற்கு அடிகோலுவதாம். அர்க்யமளித்தல் பக்தியின் ஓரம்சம். "அஸௌ ஆதித்ய:" என்ற த்யாநம் க்ஞானத்திற்கு வித்தாம். பிறவிக்கடலைத் தாண்டி வைப்பவை முற்கூறியவை. க்ஞாநம் நேராகவும் மற்றவை பரம்பரையாகவும் சிறந்த பயனைத்தருகின்றன. மோக்ஷம் அல்லது பேரின் பத்திற்கு ஸாதநமாக ஸந்த்யை அமைந்துளது.

ஸர்வ வ்யாபகமானது ஸந்த்யை

இந்த கர்மா தேவராலும் மூவராலும் செய்யப் படுகிறது. அஸுரரும், நரரும் இதைச் செய்து வருகின்றனர். ப்ரும்மா, விஷ்ணு, சிவன் ஆகிய இவர்களும் ஸந்த்யா கர்மாவைச் செய்கின்றனர். வைகுண்டநாதன் அவதாரமான ராமரும், க்ருஷ்ணரும் ஸந்த்யை செய்தனர். நமது கோத்ர ரிஷிகளான வஸிஷ்டர், அத்ரி, ஆங்கீரஸர், கச்யபர், கௌதமர், பரத்வாஜர் முதலியவர்களும் ஸந்த்யை செய்தனர். சிரஞ்ஜீவிகள் இன்றும் செய்கின்றனர். தர்மநூல் இயற்றிய மநு, யாக்ஞவல்க்யர், பராசரர் முதலியவரும் செய்தனர். ஆபஸ்தம்பர், போதாயநர், ஆச்வலாயநர் முதலிய ஸூத்ரகாரர்களும் செய்தனர். ராஜாக்களும், கவி

களும், பக்தர்களும், ஆசார்யர்களும் அனுஷ்டித்தனர். தொன்று தொட்டு எல்லோராலும் எக்காலத்திலும் செய்யப்படுகிறது. ஆசௌசம் (தீட்டு) வந்தபோது கூட செய்ய வேண்டியது ஸந்த்யை ஒன்றே. ஸ்ரீ ராமன் பெருமையைக் கூற வந்த வால்மீகி அடிக்கடி ஸந்த்யையைக் கூறுகிறார். பாண்டவ கௌரவப்போரை வர்ணிக்கும் வ்யாஸர் இதைப் புகழுகிறார். காவ்யம் எழுதும் கவிகள் கூறுகின்றார்கள். விசேஷமாக காளிதாஸன் இதை மறவாமல் அடிக்கடி கூறுகின்றார். பரமசிவன் ஸந்த்யானுஷ்டானம் செய்ததாக குமார ஸம்பவத்தில் வர்ணிக்கிறார். நமது மூதாதைகளும் ச்ரத்தையுடன் செய்து வந்தார்கள். ஒரு நாட்டில் மாத்ரமல்ல! காசி முதல் கன்யாகுமரி வரை இது எல்லோராலும் அநுஷ்டிக்கப்படுகிறது. அன்ய மதத்தினரால் "ப்ரேயர்" என்ற பெயரால் காலை மாலைகளில் ஸந்த்யை அவரவருக் கேற்ற வகையில் செய்யப்படுகிறது. ஆபத்தில் கஷ்டகாலத்தில் கூட சுருக்கமாகவாவது செய்யவேண்டும். ஸந்த்யா காலத்தில் சண்டையை நிறுத்தி ஸந்த்யை செய்வது நம் போர்வீரர் வழக்கம்.

இரவிலும் போர் உண்டென கௌரவர் கூறினபோது சிறிது காலம் ஆயுதபாணிகளாகவே வீரர்கள் ஸந்த்யா த்யானம் செய்ததாக பாரதம் கூறுகிறது. ஸந்த்யை எவ்வளவு முக்யமோ அவ்வளவு முக்யம் காலமும் ஆகும். அதனால் ஸந்த்யா என்று காலத்தின் பெயரே இதற்கு இடப்பட்டது. தந்தை இறந்து அவ்வுடலுக்கு ஈமைக் கடனைச் செய்யும்போது இடையில் ஸந்த்யாகாலம் வந்தால் ஸ்நானம் செய்து ஸந்த்யையைச் செய்த பின்பே பித்ருகர்மா செய்யவேண்டும்.

शुचिर्वापि अशुचिर्वापि काले सन्ध्यां समाचरेत् ॥

சுசிர்வாபி அசுசிர்வாபி காலே ஸந்த்யாம் ஸமாசரேத் ॥

சுத்தனோ அசுத்தனோ 'காலத்தில் ஸந்த்யை செய்யவேண்டும். அகாலத்தில் செய்வது மலடியின் சேர்க்கை போலாகும். காலம் கடந்து விட்டது, இனி செய்தும் பயனில்லையே, என்று இதை விட்டு விடலாகாது. அடுத்தவேளை செய்ய வேண்டிய ஸந்த்யா கர்மாவிற்கு ஏற்ற காலம் வந்து விட்டால் முதலில் அதைச் செய்து அதன் பிறகு விட்டுப் போனதைச் செய்யவேண்டும். நோய்வாய்பட்டு படுக்கையில் படுத்திருந்தால் அவனுக்காக அவன் புத்ரன் அல்லது நெருங்கியவர் அந்தந்த காலத்தில் ஸந்த்யை செய்து இவனது கரத்தில் சிறிது ஜலத்தை விடவேண்டும்.

ஒருவனை இவ்வூருக்கு எப்படி வழி என்று கேட்போம். அவன் வழியைக் கூறியவுடன் அவனுக்கு வந்தனம் கூறுகிறோம். இது நாகரிகம் எனப்படுகிறது. உலகிலும் நம் உடலிலும் உள்ள அசுத்தங்களை அகற்றுகிறார் ஸூர்யன். தனது கிரணங்களால் ஜீவ கலையை ஊட்டுகிறார். மழையை அளிக்கிறார். இருளை நீக்கி ஒளியை அளிக்கிறார். அத்தகைய ஸூர்யனுக்கு நன்றி செலுத்த வேண்டாமா? அவர் செய்யும் உதவிக்கு ஸந்த்யை என்ற உபகாரம் கூட செய்யாவிடில் நாம், நன்றி கெட்டவரல்லவா? த்ரோஹி அல்லவா? அநாகரிகரல்லவா? ஆகவே, ஒவ்வொரு வேளையும் காலந் தவறாமல் நம் கடமை என இதைச் செய்ய வேண்டும்.

இதை விட்டவர் ஸூர்யனைக்கொன்ற பாபியாவர். குருடனாகவும், கோட்டானாகவும், பாபியாகவும் பிறப்பர் என்று தர்ம சாஸ்த்ரம் கூறுகிறது.

ஸந்த்யாகாலத்தில் வேறு எந்த கர்மாவையும் செய்யக்கூடாது. ஸந்த்யையைவிட்டு வேறு தேவபூஜை, பஜனை முதலிய நற் கருமங்களைச் செய்தால் கூட அவை பலனைத்தரா. யஜமானன் வாயிற்காக்கும்படி ஒருவனுக்கு வேலை தந்தார். அவன் அதை விட்டு வயலைக்காத்தேன் என்றால் அவர் இவனிடம் கோபிப்பார் அல்லவா? நமக்கு ஸந்த்யா காலத்தில் ஸந்த்யா வந்தனந்தான் செய்யவேண்டும் என்பது பகவானது ஆக்ஞை. அதை விட்டு மற்றதைச் செய்தால், பகவானது அருளைப் பெறமுடியுமா? அவர் கோபத்திற்கு அல்லவோ பாத்ரம் ஆவோம்! ஒரு விதை விதைக்க ஏற்ற ஒரு காலமுண்டு. அந்த காலத்தில் விதைத்தால்தான் நற்பலனைப் பெறலாம். ஒரு ராகம் பாட ஒரு காலம் உண்டு. அப்போது அதைப் பாடினால்தான், அது பரிமளிக்கும். காலந்தவறாமல் ஸந்த்யையைச் செய்தால்தான் அது பயனைத்தரும். நீதிஸ்தலத்தில் குறித்த காலத்தில் நாம் இல்லை எனில் வழக்கைத்தள்ளி விடுவர். அல்லது எதிரிக்கு ஸாதகமாகத் தீர்ப்பு கூறப்படும். குறித்த காலத்தில் வராததற்காகச் சிக்ஷையுமுண்டு. இங்ஙனம் நச்வரமான உலகில் மனிதர் இயற்றிய சட்டத்திற்கு உட்பட்டு வேலை செய்கிறோம். நமது இஹபர நன்மையை நாடி சாச்வதனான பரமாத்மா இட்ட கட்டளையான ஸந்த்யையை விடலாமா?

ஸந்த்யை எனில் யாது?

(1) ஸந்தியில் செய்யும் கர்மா. (பகல் இரவு சேருவது ஸந்தி) (2) நன்றாக த்யானம் செய்ய வேண்டிய கர்மா. (3) ஜீவனையும் ப்ரும்மத்தையும் சேர்த்து வைக்கும் கர்மா. இங்ஙனம் பல பொருள்

கள் உண்டு. சுருங்கச் சொல்லின் ஸந்த்யா காலத்தில் ஸந்த்யா எனும் தேவியைப் பூஜிப்பது என்பது பொருள். அந்ததேவி ஸந்த்யா, ஸாவித்ரீ, காயத்ரீ எனப்படுவாள். மும்மூர்த்திகளும் இதைச் செய்வதால் ஸரஸ்வதீ, லக்ஷ்மீ, பார்வதீ என்ற சக்திகளை விட, ப்ரும்மா விஷ்ணு ருத்ரர்களைவிட, மேலான சிறந்த துரீய சக்தியாம் ஸந்த்யை என்பது. ஆனால் நமது சித்த பரிபாகத்திற்கேற்றபடி இங்ஙனம் 3 சக்திகளாகவோ 3 மூர்த்திகளாகவோ 3 தேகமாகவோ ஸூர்ய மண்டலத்தில் த்யானம் செய்யும்படி கூறப்பட்டது.

या सन्ध्या साजगत्सूतिः मायातीता सुनिष्कला ।
ऐश्वरी केवला शक्तिः मूर्ति त्रयसमुद्भवा ॥

யாஸந்த்யா ஸாஜகத் ஸூதி : மாயாதீதா ஸுநிஷ்கலா ।
ஐச்வரீ கேவலா சக்தி : மூர்த்தி த்ரய ஸமுத்பவா. ॥

“ஸந்த்யை என்பது உலகைப் படைத்தது. மாயையைக் கடந்தது. நிஷ்கலமானது. ஈச்வரியானது. கேவல சக்தியானது. மும்மூர்த்திகளிடமிருந்து உண்டானது” என போதாயன ரிஷி கூறுகிறார். அந்த ஒரே பராசக்தியானது 3 வேளைகளிலும் 3 தனி ரூபத்துடன் விளங்குகிறது. தனிப் பெயர், தனிவர்ணம், தனிவாஹனம் இவைகளால் வேறுபட்டது போல் இருக்கிறது.

காயத்ரீ த்யானம்

बालार्कारुण शोण पाटल मुखैः युक्तां कुमारीं गिरं
प्रातर्लोहित विग्रहां भुवि गतां सौख्यात्मिकां राजसीम् ॥
बिभ्राणामभयं कमण्डलुमथांभोजाक्षमालां स्रुवं
गायत्रीं हृदि हंसगां भवकरीं श्री ब्रह्मरूपां भजे ॥

பாலார்க்காருண சோணபாடலமுகை: யுக்தாம் குமாரீம் கிரம்
ப்ராதர்லோஹித விக்ரஹாம் புவிகதாம் ஸௌக்யாத்மிகாம்—
[ராஜஸீம், ।
பிப்ராணா மபயம் கமண்டலுமதாம்போஜாக்ஷ மாலாம் ஸ்ரு
[வம்
காயத்ரீம் ஹ்ருதி ஹம்ஸகாம் பவகரீம் ஸ்ரீ ப்ரும்மரூபாம்
[பஜே. ॥

காலை ஜபத்தில் ஸூர்யமண்டலத்தினிடையே சிவந்த வர்ணமுள்ளவளாய், குமாரியாய், ரஜோ குணமுள்ளவளாய் ஹம்ஸவாஹநத்தில் ப்ரும்ம ஸ்வரூபிணியாய் (ஸரஸ்வதீ) ரிக்வேத ரூபிணியாய் அபயமுத்ரை, கமண்டலு, தாமரைப்பூ, ஜபமாலை ஸ்ருவம் இவைகளைத் தரித்திருப்பவளாக, காயத்ரி யாக த்யாநம் செய்யவேண்டும்.

மாத்யாங்ஹிக ஜபத்தில் ஸாவித்ரீ

मुक्ता पाण्डुर हेम धूसर सितास्यां त्रीक्षणां व्योमगां
मध्यान्हे सितविग्रहां सुयुवतीं सत्यात्मिकां तामसीं ।
खट्वांगाभय शूलकानि दधतीं रुद्राक्षमालामुमां
सावित्रीं वृषवाहनां क्षपकरीं श्रीरुद्ररूपां भजे ॥

முக்தா பாண்டுர ஹேம தூஸர ஸிதாஸ்யாம்
த்ரீக்ஷணாம் வ்யோமகாம்
மத்யாங்ஹே ஸிதவிக்ரஹாம் ஸுயுவதீம்
ஸத்யாத்மிகாம் தாமஸீம் ॥
கட்வாங்காபய சூலகாநி ததீம்
ருத்ராக்ஷமாலாமுமாம்
ஸாவித்ரீம் வ்ருஷவாஹநாம் க்ஷபகரீம்
ஸ்ரீ ருத்ரரூபாம் பஜே. ॥

மத்யான்னத்தில் ஸூர்யமண்டலத்தில் வெண்மை நிறம், தமோகுணம், கட்டில்கால், அபய முத்ரை, சூலம், ருத்ராக்ஷமாலை இந்த ஆயுதங்களைத் தரித்து (உமை) யௌவநமுள்ளவளாகவும், வ்ருஷப

வாஹநத்திலிருப்பவளாகவும், மூன்று கண்ணுள்ள வளாகவும், யஜுர்வேதமாகவும், ருத்ரரூபிணியாக வும் த்யாநம் செய்யவேண்டும். அச்சமயம் ஸாவித்ரீ என்று பெயர்.

ஸாயங்காலத்தில் ஸரஸ்வதீ

नीलेन्दीवरमेचकैकवदनां वृद्धस्वरूपां रमां
सायं श्यामल विग्रहां दिविगतां ज्ञानात्मिकां सात्विकीं ।
शंखं चक्रमथाऽभयंच तुलसीमालां करैर्बिभ्रतीं
तार्क्ष्यस्थांच सरस्वतीं स्थितिकरीं श्रीविष्णु रूपां भजे ॥

நீலேந்தீவர மேசகைக வதநாம் வ்ருத்த ஸ்வரூபாம் ரமாம்
ஸாயம்ச்யாமல விக்ரஹாம் திவிகதாம் ஞாநாத்மிகாம் ஸாத்வி
[கீம் ।
சங்கம் சக்ரமதாபயஞ்ச துலஸீ மாலாம் கரைர் பிப்ரதீம்
தார்க்ஷ்யஸ்தாஞ்ச ஸரஸ்வதீம் ஸ்திதிகரீம் ஸ்ரீ விஷ்ணு ரூபாம்
[பஜே ॥

ஸாயங்காலத்தில் ஸூர்யமண்டலத்தில் ஸரஸ் வதீ என்ற பெயர். கறுத்த வர்ணம், கிழ சரீரம், கருடவாஹநம், சங்க, சக்ர அபயம், துளஸீமாலை க்ஞானஸ்வரூபம், ஸத்வகுணம், ஸாமவேதம் இவை கள் உள்ள விஷ்ணு (லக்ஷ்மீ) ஸ்வரூபமாக த்யாநம் செய்யவேண்டும்.

மூன்று காலத்திலும் வெவ்வேறு ரூபமாக (அந்தந்த காலத்தில் அந்தந்த ரூபிணியாக) த்யாநம் செய்து, ஒவ்வொரு வேளையிலும் ஏகரூபமாய் இருப் பதாகவும் த்யாநம் செய்யவேண்டும். இதற்குத் தான் ஸந்த்யை என்று பெயர்.

श्वेत श्यामल लोहित त्रिवदनैः युक्तां त्रिमूर्त्यात्मना
गायत्र्यक्षरमालिकां विलसदग्न्यर्केन्दु तेजोमयीं ।
सत्यज्ञान सुखात्मिकां समगुणां सन्ध्यां त्रयीमातरं
ओंकारात्मक तत्वपीठ निलयां श्रीलिंगरूपां भजे ॥

ச்வேத ச்யாமல லோஹிதைஸ்த்ரி வதனை : யுக்தாம் த்ரிமூர்த்
[யாத்மநா
காயத்ர்யக்ஷர மாலிகாம் விலஸதக்ந்யர் கேந்துதேஜோ மயீம் ।
ஸத்யக்ஞாந ஸுகாத்மிகாம் ஸமகுணாம் ஸந்த்யாம் த்ரயீமா
[தரம்
ஓங்காராத்மக தத்வபீட நிலயாம் ஸ்ரீ லிங்கரூபாம் பஜே ॥

வெண்மை, கறுப்பு, சிவப்பு என்ற மூன்று வர்ணமுள்ள 3 முகமுள்ளவளும், த்ரிமூர்த்தி வடிவமானவளும், காயத்ரியின் அக்ஷரங்களாலாகிய மாலையால் ப்ரகாசிப்பவளும், அக்நி ஸூர்யன் சந்த்ரன் ஆகிய இம்மூன்று தேஜோமயமானவளும், ஸத்யக்ஞாந ஸுகவடிவமானவளும், ஸமமான முக்குணமுள்ளவளும், ஸந்த்யை என்ற பெயருள்ளவளும், வேதத்தின் தாயும், ஓங்காரவடிவமான தத்வபீடத்தில் லிங்கரூபமாக அமைந்தவளுமான தேவியைப் பஜிக்கிறேன். முதல் 3 காலத்தில் கூறப்பட்டவை ஸ்தூலம். இது ஸூக்ஷ்மம். தனித்தனியாக இருப்பது வ்யஷ்டி எனப்படும். எல்லாம் சேர்ந்தபோது ஸமஷ்டி எனப்படும்.

ஸமஷ்டிரூப காயத்ரீ த்யாநம்

मुक्ताविद्रुम हेमनीलधवलच्छायैः मुखैः त्रीक्षणैः
युक्तामिन्दुनिबध्दरत्न मकुटां तत्वार्थवर्णात्मिकाम् ।
गायत्रीं बरदाभयां कुशकशाः शुभ्रंकपालं गदां
शंखं चक्रमथारविन्दयुगलं हस्तैर्वहन्तीं भजे ॥

முக்தா வித்ரும ஹேம நீல தவளச் சாயைர் முகை: த்ரீக்ஷணை:
யுக்தாம் இந்து நிபத்த ரத்ன மகுடாம் தத்வார்த்த வர்ணாத்மி
[காம் ।
காயத்ரீம் வரதாபயாங்குச கசா : சுப்ரம் கபாலம் கதாம்
சங்கம் சகரமதாரவிந்த யுகளம் ஹஸ்தைர் வஹந்தீம் பஜே ॥

முத்து, பவழம் ஸ்வர்ணம், கறுப்பு, வெளுப்பு ஆகிய வர்ணங்களுள்ள 5 முகமுள்ளவளும், (ஒவ்வொரு முகத்திலும்) 3 கண்கள் உள்ளவளும், சந்த்ர கலையைத்தலைமீதணிந்தவளும், தத்வார்த்தம்உள்ள

தான எழுத்து ரூபமானவளும், வரதம், அபயம், அங்குசம், பாசம், வெளுப்பான கபாலம், கதை, சங்கம், சக்ரம், இருதாமரை இவைகளைக் கரத்திலேந்தியவளுமான காயத்ரியைப் பஜிக்கிறேன்.

இது ஒன்றைத்தான் பெரும்பாலும் எல்லாரும் 3 காலத்திலும் கூறி த்யாநம் செய்வர்.

த்யானத்தில் பல ஏன்?

காயத்ரியின் பொருள் பரமாத்மாவே. அது அங்கு இங்கு எனுதபடி எங்கும் உள்ளது. ஸச்சித் ஆநந்த ரூபமானது. உருவும் பெயரும் இல்லாதது. வாக்கிற்கும், மநதிற்கும் எட்டாதது. அதைச் சிற்றறிவால் அறியமுடியாது. சிறிய மநத்தால் த்யாநம் செய்யமுடியாது. ஆதலின் முதலில் ஸூர்யனையும் ஸூர்ய மண்டலத்தில் காயத்ரீ, ஸாவித்ரீ, ஸரஸ்வதீ, ஸமஷ்டி காயத்ரீ என்றும் பலவாறாக த்யாநம் செய்யும்படி கூறப்பட்டது. ஒன்றையே 3 வேளையிலும் நித்யம் த்யாநம் செய்தால் அதே மநதில் தங்கிவிடும். ஒன்று ஒன்றாக த்யாநம் செய்து பழக்கினால் ஒன்றில் நிலைக்காமல் த்யான சக்தி வ்ருத்தியாகும். நாள் ஆக ஆக இந்த உருவங்களையும் விட்டு விட்டால் மநம் ஒன்றையும் நினையாமல் அசைவற்று நிற்கும். மநோ வ்ருத்திகள் ஒழிந்தால்தான் க்ஞாநம் நிலைக்கும். முக்தி உண்டாகும். "ப்ரும்ம அப்யேதி" என்று வேதங் கூறிய பேரின்பத்திற்கு இந்த த்யாநமும், ஸந்த்யையும் மிகப் பயன்படும். ஆதலின் ஸந்த்யா வந்தந கர்மா படிப்படியாக மோக்ஷ ஸாதநமே.

ஸந்த்யையில் முக்யமானவை

எது இல்லாவிட்டால் ஸ்வரூபம் நாசம் அடையுமோ அதே முக்யமாம். கண், காது முதலியவை

களும், விரல், கால், கைகளும் இல்லாவிடில் ஒருவன் ஜீவிக்கலாம். ப்ராணன் இல்லாவிடில் பிழைத்திருக்க முடியாது. அதேபோல் ஸந்த்யா வந்தநத்தில் மிக மிக முக்யமானவை சில உள. அவை உயிர்போல் ஆதரவுடன் அனுஷ்டிக்கத் தக்கவை. இதனால் மற்றதைவிடலாம் அல்லது ஆதரவில்லாமல் செய்யலாம் என்று எண்ணக் கூடாது. அவஸரத்தில், ஆபத்தில் கூட, முக்ய மான இவைகளை நிறுத்தி நன்றாகச் செய்யத்தான் வேண்டும் என்றே பொருள். அவை யாவை? அர்க்ய ப்ரதாநம், ஸந்த்யோபாஸனம் (அர்க்யத்திற்குப் பிறகு அஸாவாதித்யோ என்று செய்யும் த்யாநம்), காயத்ரீ ஜபம், உபஸ்தாநம் என்ற நான்கும் ஸந்த்யாவந்தநத்தில் மிக மிக முக்யமானவை. ஸந்த்யா கர்மாவின் ஜீவநாடிகள். மற்றவை இவைகளுக்கு அங்கங்களாம். அங்கங்களில் சில பூர்வ அங்கம். சிலது உத்தர அங்கமாம். இவை தவிர பாஹ்ய அங்கம் சில உள. ஸ்நாநம், கச்சம் அணிதல், புண்ட்ரம் தரித்தல், சுத்தமான யக்ஞோபவீதம், சிகை இவை பாஹ்ய அங்கங்கள். ஆசமநம். ஸங்கல்பம், மார்ஜநம் (ஆபோஹிஷ்டா), ப்ராசநம் (ஸூர்ய:ச, ஆப: புநந்து, அக்நி:ச), மறுமுறை ப்ரோக்ஷணம் (ததிக்ராவிண்ண:), முகர்ந்துவிடல் (த்ருபதாதிவ), ஜப ஸங்கல்பம், ப்ராணாயாமம் முதலியவை பூர்வ அங்கம் எனப் படும். நவக்ரஹாதி தர்ப்பணம் (ஆதித்யம் தர்பயாமி), ப்ராணாயாமம், திக்வந்தனம் முதலியவை உத்தர அங்கமாம். நமது ப்ராணன் இருப்பிடமான ஹ்ருதயத்திற்கு மேலே கைகள் காது முதலிய சில அவயவங்களும் அதனடியில் ஜீரணக் கருவி, மல ஜலத்வாரங்கள், கால் முதலிய அவயவங்களும் அமைந்திருப்பது போலாம் அது. ஆதலால் ஸந்த்யாவந்தனத்தைக் காலத்தில் நிறுத்தி அங்க உப அங்கங்களுடன் செய்யவேண்டும்.

அர்த்தம் தெரிந்தே செய்யவேண்டுமா?

“அர்த்தம் தெரியாமல் பேசக்கூடாது. பொருள் அறியாமல் ஒன்றைச் செய்யவுங்கூடாது. அப்படி செய்பவை பூர்ண பயனைத்தராது. அர்த்தம் அறியாமல் வேதத்தை ஓதுபவன், மந்த்ரங்களைக் கூறுபவன், மூட்டை சுமப்பவன், மரம்போலாவன். பொருள் உணர்ந்து ஒன்றைச் செய்தால் தான் அது அதிகப் பயனைத்தரும். வீர்யமுள்ளதாகும்” என யாஸ்கரது நிருக்த மெனும் நூல் கூறுகிறது. அது ஒரு வேத அங்கம். எதையும் “இதை எதற்காகச் செய்கிறோம்? இதனால் உண்டாகும் பயன் யாது? இதில் பூஜிக்கப்படுகிற தெய்வம் எது? அது எத்தகைய குணம் உள்ளது? என்பவைகளை நன்கு அறிந்தே செய்யவேண்டும். நாம் உண்ணும் உணவு கூட, அதன் ஸ்வரூபத்தை நன்றாக அறிந்தால்தான் அதிக ருசியைத் தருகிறது. ஆதலால் ஒவ்வொரு கர்மாவையும் அதில் உபயோகமாகும் மந்த்ரங்களின் பொருளையும் நன்றாக அறிந்தே செய்யவேண்டும். “அதை அறிந்த பின்தான் செய்வது. பொருள் தெரியாவிடில் அது பயனைத்தராது. ஆதலால் அதைச் செய்வதில்லை” என்று எண்ணலாகாது. கர்மாவை விடாமல் அநுஷ்டித்துக் கொண்டே அதன் பொருளை அறிந்துகொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். பொருளை அறியாவிடில் பூர்ண பயன் கிடையாது. அந்த கர்மா மிக வீர்யமுள்ளதாக இராது என்றே அதன் கருத்து. அடியோடு

பயனே இல்லை என்பது கருத்தல்ல. தெரிந்து செய்தாலும், அர்த்தம் தெரியாமலே செய்தாலும் பயனுண்டு. தெரிந்து செய்வது அதிக பலனைத் தரும். இப்படி பலத்தில் தாரதம்யபேதம் உண்டு. ஒருவன் இது விளக்கெண்ணெய்என்று தெரியாமல் அதைச் சாப்பிட்டுவிட்டால் அது தன் பயனை ப்ரவ்ருத்தியைச் செய்துதான் நிற்கும். குழந்தை தீயைத் தொட்டால், "சுடுமென அறியாமல் தொட்டது" என அது சுடாமல் விடுமா? அங்ஙனம் ஸந்த்யா வந்தநத்திற்கு அர்த்தம் தெரியாவிடினும், அநுஷ்டித்தால் அது நிச்சயமாகப் பயனைத்தந்தே தீரும். அர்த்தத்தைத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டியது நம் பொறுப்பு. அதைக் கூறக் கூடிய உத்தமரைத் தேடி அறிய அவகாசம் இல்லாதவர் பொருட்டே இந்நூலை வெளியிடுகிறோம்.

எல்லோருக்கும் ஒரே ஸந்த்யையா?

ரிக்வேதம், யஜுர் வேதம், ஸாமவேதம் என வேதம் மூன்றாக வகுக்கப் பட்டுள்ளது. இதைப் பிரித்ததால் "வேதவ்யாஸர்" என்ற பட்டத்தைப் பெற்றார் பராசரரது புதல்வர். ரிக்வேதத்தைப் பைலர் என்ற சிஷ்யன் மூலமாக ப்ரகாசம் செய்தார். அந்த வேதம் (8) அஷ்டகங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டது. ஐதரேயமும், கௌஷீதகீ ப்ராம்மணமும் இதைச் சார்ந்ததாகும். இந்த வேதத்தைத் தழுவினவருக்கு ஆச்வலாயநர், ஸாங்க்யாயனர் என்ற மஹர்ஷிகள் கல்பஸூத்ரம் செய்தனர். அது ஶ்ரௌத ஸூத்ரம், க்ருஹ்ய ஸூத்ரம் என இருவகை. முற்கூறிய ச்ரௌதம் 3 அக்நிகளால் செய்யும் யாகத்தைக் கூறுவது. பின்னது 40 ஸம்ஸ்காரங்களையும், ஸந்த்யாவந்தனம், ச்ராத்தம்

முதலியவைகளையும் பற்றி கூறுவதாகும். ஆதலின் ரிக்வேதிகள் அந்த ஸூத்ரத்தைப் பின்பற்றி அவர் கூறிய வண்ணமே கர்மாக்களைச் செய்யவேண்டும். இங்ஙனமே மற்ற வேதங்களுக்கும் வெவ்வேறு ஸூத்ரங்கள் உள. அவரவர் அவரவரது ஸூத்ரத்தைத் தழுவியே கர்மானுஷ்டானங்களைச் செய்யவேண்டும். ஆதலால் மூன்று வேதத்தைத் தழுவியவர்களுக்கும் ஸந்த்யாவந்தனம் என்ற ஒரு கர்மா உண்டெனினும் சிறிது சிறிது மாறுதல் உண்டு. **காயத்ரீ மாத்ரம் எல்லோருக்கும் ஒன்றேயாம்.**

யஜுர் வேதத்தை வ்யாஸர், வைசம்பாயநர் மூலமாக ப்ரசுரமாக்கினார். அந்த யஜுர் வேதம் சுக்லயஜுஸ், கிருஷ்ணயஜுஸ் என இரண்டாகப் பிரிந்தது. சதபத ப்ராம்மணம், மைத்ராயணீயம் முதலியவை இதைச் சார்ந்தவை. க்ருஷ்ண யஜுர் வேதத்திற்கு ஆபஸ்தம்பர், போதாயனர், வைகாநஸர், பாரத்வாஜர், வராஹர், ஸத்யாஷாடர் முதலிய பலர் க்ருஹ்ய ஸூத்ரங்களை எழுதியுள்ளார்கள். ஶுக்ல யஜுஸ்ஸுக்கு காத்யாயநர் பாஸ்கரர் எழுதினார்கள். இவைகளில் ஒன்றுக்கொன்று மற்ற கர்மாக்களில் மாறுதல் உண்டு. என்றாலும், ஸந்த்யாவந்தனத்தில் அதிக பேதமில்லை. ஸாம வேதத்தை ஜைமிநி மூலமாக ப்ரசுரம் செய்தார். சாந்தோக்யம், தண்டியம், தலவகாரம் என்பவை இதைச்சார்ந்தவைகள். இதற்குக் கல்ப ஸூத்ரம் எழுதியவர், த்ராஹ்யாயணர் கோபிலர். ஸந்த்யாவந்தனத்தில் மூன்று வேதிகளுக்கும் மாறுபாடு உண்டு. எல்லோருக்கும் காயத்ரீ மந்த்ரம் ஒன்றே. அதில் பேதமில்லை. ரிக்வேத ஸந்த்யை, யஜுர்வேத ஸந்த்யை, ஸாமவேத ஸந்த்யை ஆக

மூன்றுக்கும் மந்த்ரம் மந்த்ரார்த்தம் இவைகளை இதில் வெளியிடக் கருதினேம். த்ரவ்ய ஸஹாயமில்லாததால் யஜுர் வேத ஸந்த்யையை மாத்ரம் இப்போது வெளியிடுகிறேம். ஒரே ஸூத்ரமாயினும் ஆந்த்ரர், மத்வர், வைஷ்ணவர், ஸ்மார்த்தர் ஆகியவருள் சிறிது சிறிது பேதம் உண்டு. எல்லோருக்கும் பொதுவான சில விதிகளை முதலில் அறிவோம்.

பொதுவான ஆசாரம்

"ஸ்நாத்வா கர்மாணி குர்வீத" என்பது சாஸ்த்ரம். அதாவது ஸ்நாநம் செய்த பிறகே ஸகல கர்மாக்களையும் செய்யவேண்டும். நாம் ஊத்தப் பல்லுடன் ஒன்றைச் சாப்பிட விரும்புவோமா? தேவர்களுக்குப் பூஜை செய்வது போலல்லவா ஸந்த்யா வந்தனம்! ஆதலால் தேஹ ஆரோக்யமுள்ளவர் அதிகாலையில் எழுந்து குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நாநம் செய்யவேண்டும். உடல் சுகமில்லாதவர் வென்னீரிலேனும் முழுகவேண்டும். அல்லது பழய வஸ்த்ரத்தை விலக்கி ஈரத்துணியால் உடலைத் துடைத்துக்கொண்டு மடியான வஸ்த்ரம், பட்டு, கம்பளி இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றை உடுத்திக் கொண்டு, கால் அலம்பி, ஆசமநம் செய்து ஸந்த்யா வந்தனம் செய்ய ஆரம்பிக்கவேண்டும். மலசுத்தி ஆனபிறகே ஸ்நாநம் செய்யவேண்டும். ஸ்நாநம் செய்த பிறகே ஸந்த்யை செய்வதென காலதாமதம் செய்யலாகாது. விவாஹமானவர் பஞ்சகச்சமணியாமல் ஸந்த்யை செய்தால் அது பயனைத் தராது. அங்ஙனம் சிகை இல்லாமலிருந்தாலும் பயனைத்தராது. அனைவரும் சிகை வைத்துக் கொள்வதே ந்யாயம். தர்மம். எந்தக் காரணத்

தாலோ சிகை வைக்க முடியாதவர் ஸ்ராத்தம் ஸந்த்யா முதலிய கர்மாக்களில் 3 தர்ப்பை நுனியை வைத்து காதில் வைத்துக்கொண்டு கர்மாவைச் செய்யவேண்டும். இவைகளைப் போலவே யக்ஞோபவீதம் என்ற பூணூல் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். அதில் சாவியையோ, தாயத்து அல்லது இஷ்டமானவரது உருவமுள்ள லோஹங்களையோ தரிக்கலாகாது. அவைகளைத் தரித்தாலும், ஜலமல விஸர்ஜன காலத்தில் மாலையாக இல்லாமல் யக்ஞோபவீதமாகவே தரித்தாலும் கர்மா பயனற்றதாகும். பரம பவித்ரமானது பூணூல். வேதோக்த கர்மாவைச் செய்ய யோக்யதை அளிக்கின்றது. அதையே அசுத்தமாக்கி விட்டால் கர்மா எங்ஙனம் பயனைத் தரும்? ஆதலின் ஸ்நாநம் செய்து மடி உடை உடுத்தி சிகையுடன் சுத்த யக்ஞோபவீதத்துடன் கர்மாவை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

ஆசமனம்

மூன்று முறை ஜலத்தை ப்ரும்மதீர்த்தத்தால் உட்கொண்டு இருமுறை உதட்டைத் துடைத்து கேசவாதி நாமாக்களை கூறி, குறிப்பிட்ட அவயவங்களைத் தொடுவது ஆசமனமாம். கைவிரல்களின் நுனியால் ஜலம் விடுவது தேவதீர்த்தம். கட்டவிரல் பக்கமாக விடுவது பித்ரு தீர்த்தமாம். அடிப்புரத்தால் விடுவது ப்ரும்மதீர்த்தமாம். சுண்டுவிரல் பக்கமாக விடுவது ரிஷிதீர்த்தமாம். ஒவ்வொரு கர்மாவின் ஆரம்பத்திலும் முடிவிலும் இந்த ஆசமனம் அவசியம் செய்யவேண்டும். சில கர்மாவில் இடையிலும் செய்யவேண்டும். வேதத்தால் யாகத்தில் கூறப்பட்டது ஸ்ரௌத ஆசமனம் என்று பெயர். இந்த ஆசமனம், ஸ்ம்ருதி ஆசமனம், புராண

ஆசமனம் எனப் பலவகை. அனுஷ்டானத்தில் அநேகமாக பலர் அச்யுதாயநம: அனந்தாயநம: கோவிந்தாயநம: என்று கூறி 3 முறை ப்ரும்ம தீர்த்தத்தால் அருந்துகின்றனர். கேசவ முதல் தாமோதர வரை 12 நாமங்களைக் கூறி இந்த்ரி யங்களைத் தொடுகிறோம். இதிலும் சிலரிடம் பேதம் உண்டு. மூன்று முறை (ஒரு மந்த்ரத்தையும் கூறாமல்) தீர்த்தமருந்துவது ஒரு முறை. ப்ரண வத்தைக் கூறி அருந்துவது மற்றோர் முறை. பூ: புவ: ஸுவ: என்பது ஒருவகை. பூஸ்வாஹா, புவஸ்வாஹா, ஸுவஸ்வாஹா என்பது ஒருவகை. ரிக்வேதாய ஸ்வாஹா, யஜுர் வேதாய ஸவாஹா, ஸாம வேதாய ஸ்வாஹா என்பது ஒருவகை. சிவ, மஹேஸ்வர, சம்போ எனக்கூறி ஜலம் அருந்துவது ஒருவகை. அவரவர் முன்னோர் செய்து வந்தபடி ஆசமனம் செய்யவேண்டும். புதிதாக ஒன்றை ஆரம்பிக்கக்கூடாது.

ஆசமனத்தில் கவனிக்க வேண்டியவை

ஜலத்தில் நின்று கொண்டு ஆசமனம் செய் தால் முழங்கால் மறையும் அளவு ஜலத்தில் நிற்க வேண்டும். இடது கையால் ஜலத்தைத் தொட வேண்டும். குளம் நதிகளில் உட்கார்ந்து செய்வ தானல் வலது காலைக் கரையில்வைத்து உட்கார்ந்து இடது காலை ஜலத்தில் வைத்துக்கொண்டு, இடது கையால் ஜலத்தைத் தொட்டுக்கொண்டே ஆசம னம் செய்யவேண்டும். வீட்டில் செய்வதானல் இரு கால்களையும் குத்திட்டுக் கொண்டு இரு முழங்கை களையும் அதற்குள் வைத்துக்கொண்டு ஆசமனம் செய்யவேண்டும். சுண்டுவிரலையும் மோதிர விரலை யும் நீட்டிவிட்டு மற்ற மூன்று விரல்களையும் சிறிது

வளைத்தால் உள்ளங்கை குழிவாக இருக்கும். அதில் ஜலத்தை எடுத்துக் கொண்டு அந்த ஜலம் ஹ்ருதயம் வரை போகும் அளவு உட்கொள்ள வேண்டும். முதலில் அருந்தியது உட்சென்ற பிறகே மற்றுமிருமுறை தனித்தனியே உட்கொள்ள வேண்டும். மூன்றையும் சேர்த்துக் குடிக்கலாகாது. அந்த ஜலம் உளுந்து முழுகும் அளவு அல்லது மாஷம் எனும் ரேகை முழுகும் அளவிருக்கவேண் டும். அந்த தீர்த்தம் உஷ்ணமாகவோ நுரை உள்ள தாகவோ உப்பு அல்லது வேறு எந்த ரஸம் கலந்த தாகவோ இருக்கக் கூடாது. குழாயில் அல்லது மேலிருந்து விழும் நீரால் ஆசமனம் செய்யக் கூடாது. ஸமுத்ர ஜலத்தால் ஆசமனம் செய்யக் கூடாது. தர்ப்பணம் செய்யலாம். ஆசமனம் செய்தபின் இரு முறை உதட்டைக் கையால் துடைத்து ஒவ்வொரு முறையும் கை அலம்ப வேண்டும். ரோமம் இல்லாத உதடு எப்போதும் எச்சிலாகும். அதைத் துடைப் பதால் கையை அலம்பவேண்டும். இதை ப்ரும்ம யக்ஞும் பற்றி கூறும் வேதம் "3 முறை ஆசமனம் செய்து இருமுறை துடை" என போதிக்கின்றது. வைதிக ஸத்கர்மாக்களை ஆரம்பிக்கும் போது ஆசமனம் செய்தால் அது இந்த்ரியங்களைச் சுத்த மாக்கி சுறுசுறுப்புடன் அதைச் செய்ய யோக் யதையை உண்டு பண்ணுகிறது. அன்றியும் சிறிது சிறிதாகவும் உட்கொள்ளும் சீதளமான ஜலம் கபத்தை அகற்றி நாடிகளுக்கு ஒரு சுறு சுறுப்பைத் தருகிறது என வைத்யர் கூறுவர். பிறர் ஆசமனம் செய்த மிகுதி ஜலத்தால் ஆசமனம் செய்யக் கூடாது. கேசவ முதலிய 12 நாமாக் களைக் கூறி ஜலத்துடன் குறிப்பிட்ட இடங்களைத் தொடவேண்டும். ஆசமனம் செய்ய பகவன் நாமா

வைக் கூறுவது போல் முகத்திலுள்ள இந்த்ரியங்களைத் தொடவும் 12 பகவன் நாமாக்களை கூறும்படி சிஷ்டர்களான பெரியோர் ஏற்படுத்தினர். இந்த்ரியங்களைத் தொடுவதுடன் பகவன் நாம உச்சாரணத்தால் ஒருவகை புண்யமும் கிடைக்கட்டும் என்பது அவர்கள் நோக்கம். அங்ஙனமே ஊர்த்வ புண்ட்ரம் இடும்போதும் பகவன் நாமாக்களைக் கூறவேண்டும். அதனால் தான் **நாமம் இடுவது** என்று அது வழங்கப்படுகிறது.

மும்முறை நீர் அருந்தி இருமுறை உதட்டைத் துடைத்துக் கேசவாதி நாமாக்களைக் கூறி குறிப்பிட்ட விரல்களால் குறிப்பிட்ட இடத்தைத் தொட வேண்டும். (இந்த ஆசமனம் தைத்திரீய சாகையில் ப்ரும்ம யக்ஞத்திற்காக வேதங்கூறியதைப் பின்பற்றி மஹர்ஷிகளால் விதிக்கப்பட்டது). [கேசவ, நாராயண என்று கட்ட விரலால் வலது, இடது கன்னங்களையும்; மாதவ, கோவிந்த என்று பவித்ர விரலால் வலது இடது கண்களையும்; விஷ்ணோ, மதுஸூதன என்று ஆள்காட்டி விரலால், வலது, இடது, மூக்குகளையும்; த்ரிவிக்ரம, வாமன என்று சுண்டுவிரலால், வலது, இடது காதுகளையும்; ஸ்ரீதர, ஹ்ரிஷீகேச என்று நடுவிரலால் வலது, இடது தோள்களையும்; பத்மநாப என்று எல்லா விரல்களாலும் மார்பிலும்; தாமோதர என்று கூறி எல்லா விரல்களாலும் சிரஸ்ஸிலும் தொடவேண்டும். (இதில் சில பேதங்கள் உண்டு. அவரவர் முன்னோர் கூறிய வண்ணம் செய்யவேண்டும்.)

எந்தக் கர்மாவையும் ஸங்கல்பம் செய்து கொண்டுதான் ஆரம்பிக்கவேண்டும். ஸங்கல்பத்தில் விநாயகரை நாடித் தலையில் குட்டிக்கொள்ளுதல் (சிலருக்கில்லை) ப்ராணாயாமம் செய்தல்,

பின்னர் வலது துடைமீது, இடது கை கீழும் வலது கை மேலுமாக வைத்துக்கொண்டு கால தேசங்களைக் கூறி இப்பயனுக்காக இன்ன கர்மாவைச் செய்கிறேன் என்பதே ஸங்கல்பத்தின் கருத்தாம்.

ப்ராணாயாமம்

நமது சரீரத்தில் ஸஞ்சரிக்கும் வாயுவை அடக்குவது ப்ராணாயாமம் எனப்படும். ப்ராணன் என்ற சொல்லால் ஜீவனையும் அழைக்கிறோம். உயிர் என்றும் ப்ராணனைக் கூறுகிறோம். ப்ரதி தினம் நமது முயற்சி இல்லாமலே 21 ஆயிரத்துச் சொச்சம் மூச்சுவிட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம். இந்த மூச்சை விடாமல் அடக்கி முற்காலத்தவர் நீண்ட ஆயுளைப் பெற்றனர். மனத்தை அடக்குவதற்காகத் தோன்றிய யோக ஶாஸ்த்ரம் இந்த ப்ராணாயாமத்தையே முதல் ஸாதநமாகக் கொண்டுளது. தங்கம் முதலிய லோஹங்களிலுள்ள தோஷம் தீயில் வைத்து ஊத ஊதச் செல்கிறது. அங்ஙனமே ப்ராணாயாமம் செய்யச் செய்ய நம் பாபம் அகலுகிறது. தர்ம சாஸ்த்ரம் ப்ராணாயாமத்தை ப்ரதி தினம் 12 (அல்லது 16) முறை செய்பவர் ஸகல பாபமும் அகன்று சுத்தமாவர் எனக் கூறுகின்றது. கல்பஸூத்ரமும் கர்மாக்களிடையே "ப்ராயச்சித்தம் ப்ராணாயாம:" என்று இதை ஒரு ப்ராயச்சித்தமாக வர்ணிக்கிறது. இது நமது நாடிகளில் உள்ள தோஷங்களை அகற்றுகிறது. ஆதலால் அடிக்கடி ஸந்த்யாவந்தன ஜபத்திலும் இது விதிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஸங்கல்பத்தில் ஒன்று, அர்க்ய ஸங்கல்பத்தில் ஒன்று, ஆதித்ய உபாஸனையில் ஒன்று, ஜப ஸங்கல்பத்தில் ஒன்று, காயத்ரிக்கு முன்பு 10, உபஸ்

தாந ஆரம்பத்தில் 1, ஆக 15 ப்ராணாயாமம், ஒவ்வொரு வேளையிலும் விதிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஸகர்ப்ப ப்ராணாயாமம், அகர்ப்ப ப்ராணாயாமம் என இருவகைப்படும். அதற்குரிய மந்த்ர ஜபத்துடன் மூச்சை அடக்குவது ஸகர்ப்ப ப்ராணாயாமம். ஜபம் த்யானமில்லாமல் மூச்சை மாத்ரம் அடக்குவது அகர்ப்ப ப்ராணாயாமம். கர்ம அங்கமாகச் செய்யும்போது ஸகர்ப்பமும், மனதை அடக்க அகர்ப்ப ப்ராணாயாமமும் செய்யலாம் பூரகம், கும்பகம், ரேசகம் என மூன்று வகையாகவும் கூறப்படும். ஒரு மூக்கைக் கட்டைவிரலால் பிடித்துக்கொண்டு மற்றொரு நாஸிகையால் வாயுவை உள்ளே இழுப்பது பூரக ப்ராணாயாமம். இரு மூக்குகளையும் அடைத்து மூச்சே விடாமலிருப்பது கும்பகம். காற்றை இழுத்த மூக்காலில்லாமல் வேறு மூக்கால் காற்றை விடுவது ரேசகமாம். இம்மூன்றிலும் முன் கூறியபடி ஸகர்ப்பமாகவும், அகர்ப்பமாகவும் செய்யலாம். நமது உடலில் சிறியதும் பெரியதுமாக 27,000 நாடிகள் இருக்கின்றன. அவை கந்தமூலம் என்ற மூலாதாரத்திலிருந்து கிளம்பி ஒவ்வொரு உருவிலும் பறவி நிற்கின்றன. முதுகு எலும்பிற்கு வீணா தண்டம் என்று பெயர். அது வீணையின் தண்டு போலுள்ளது. அதன் அடியிலிருந்து கிளம்பி சிரஸ்ஸிற்குப் போகின்ற நாடி ஸுஷும்ணா எனப்படும். அதன் இடது புறமாகச் செல்வது இளா. வலது புறமாகச் செல்வது பிங்களா எனப்படும். இவ்விரண்டும் கந்த மூலத்திலிருந்து புருவம்வரை நேராக வருகின்றன. அங்கிருந்து இளா இடது நாஸிகையையும், பிங்களா வலது நாஸிகையையும் வந்தடைகிறது. ஆதலால் இடது மூக்கு வழியாக மூச்சை இழுத்து பூரகம்

செய்து, ஸுஷும்னையில் நிறுத்திக் கும்பகம் செய்து, வலது நாஸிகையால் மூச்சைவிட்டு ரேசக ப்ராணாயாமம் செய்யவேண்டும். இம்மூன்றும் சேர்ந்தே ஒரு ப்ராணாயாமம் எனப்படும். இப்படிச் செய்ய முடியாதவர், இரு நாஸிகைகளையும் அடைத்து ப்ராணாயாம மந்த்ரத்தை ஜபித்துக் கும்பக ப்ராணாயாமமாவது செய்யவேண்டும். மூச்சை அடக்காமல் மந்த்ரத்தை மாத்ரம் ஜபிப்பது மாப்பிள்ளை இல்லாமல் கல்யாணம் செய்வது போலாகும். ப்ராணாயாமம் மூச்சை அடக்குவது என்ற சொல்லுக்கே அதில் இடமில்லை. இங்ஙனம் விதிப்படி மூச்சை அடக்குவதால் ஆயுளும் ஆரோக்யமும் வ்ருத்தியாகும். பாபம் அகலும். நோயும் விலகும். மனமும் சுத்தமாகும்.

பூரகத்திலும் ரேசகத்திலும் மெதுவாகச் சப்தம் கேளாமல் வாயுவை இழுத்து விடவேண்டும். பூரக ப்ராணாயாமத்தில் நாபியின் நடுவில் ப்ரும்மாவையும், கும்பகத்தில் ஹ்ருதயத்தில் விஷ்ணுவையும் ரேசகத்தில் நெற்றியில் சிவனையும் த்யாநம் செய்யவேண்டும். இப்படி த்யாநத்துடன் செய்தால் ப்ரும்ம லோகம், வைகுண்டம், கைலாஸம் ஆகிய லோகங்களையும் பெறலாம்.

ப்ராணாயாமம் செய்யும்போது, ஆள்காட்டி விரலையும் நடுவிரலையும் மடக்கிக்கொண்டு கட்டை விரலாலும், மோதிரவிரல், சுண்டு விரல்களாலும் மூக்கைப் பிடித்துக்கொண்டு ப்ராணாயாமம் செய்யவேண்டும். ஒவ்வொரு ப்ராணாயாமும் முடிந்தபின் வலது காதைத் தொடவேண்டும். வலது காதில் கங்கை இருப்பதால் கங்கா ஜலத்தால் கையைச் சுத்தம் செய்துகொள்கிறோம்.

ப்ராணயாமத்தில் முதலில் ப்ராணவம். பிறகு ஏழு வ்யாஹ்ருதிகள். பிறகு காயத்ரீ. அதன் பின் காயத்ரீ சிரஸ் என்ற 4 மந்திரங்களைக் கூறுகிறோம். ஜபத்தில் ப்ராணயாமம் செய்யும்போது இந்நான்கிற்கும் ரிஷி, சந்தஸ், தேவதை ஆகியவைகளைக் கூறுகிறோம். ப்ரணவம் சுத்த ப்ரும்மத்தையும், ஏழு வ்யாஹ்ருதிகள் ப்ரணவத்துடன் கூறப்படுவதால் பரமனால் படைக்கப்பட்டு பரமனுகவே உள்ள ஏழுலோகங்களையும், (தலையை இழுத்தால் வாலும் வருவதுபோல், பாதாலாதி கீழே உள்ள 7 ஆக 14 லோகங்களையும்) காயத்ரியைக் கூறுவதன் மூலமாக நமது புத்திக்குச் சக்தி அளித்துத் தூண்டுபவரான பரமாத்மாவையும், காயத்ரீ சிரஸ் மூலம் ஜலமாகவும் ஜ்யோதிஸ்ஸாகவும், ரஸமாகவும், மூவ்வுலகமாயுள்ள பரப்ரும்மத்தையே த்யானம் செய்கிறோம். இச்சிறந்த பரமாத்ம ஸ்வரூப த்யானத்தால் பாபங்கள் அகலுமெனக் கூறவும் வேண்டுமா?

மார்ஜனம்

ஆபோஹிஷ்டா என்ற மந்த்ரத்தால் ஜல தேவதைகளை ப்ரார்த்தித்துத் தலைமீது ஜலத்தை ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவேண்டும். இந்த மந்த்ரங்களின் பொருள் நமக்கு இம்மையிலும் மறுமையிலும் இன்பமுண்டாக வேண்டுவதேயாம். இன்பம் என்பது சாதாரணமான வாழ்வுக்கு வேண்டியது மாத்ரமல்ல. ப்ரும்மானந்தமெனும் மோக்ஷத்திற்கு அடிகோலுவதாகும். இந்த மந்த்ரம் 9 வாக்யமாக அமைந்துள்ளது. ஒவ்வொரு வாக்யம் முடியும்பொழுதும் ஜலத்தைத் தலைமீது ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ள வேண்டும். எட்டாவது (யஸ்யக்ஷயாய ஜின்வத) என்ற வாக்யத்தின் முடிவில் மாத்ரம் இரு கால்களின் மீது ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவேண்டும். நாம் ப்ரோக்ஷிக்கும் ஜலம் நமது தலைமீதே பட வேண்டும். பூமியிலோ வேறெங்கோ சிந்தக் கூடாது. அப்படிச் சிந்தினுல், மந்த்ர ஜலத்தை வீணுக்கிய பாபத்திற்கு ஆளாவோம். அன்றியும் ஜலத்திலேயே வித்யுத் சக்தி இருக்கின்றது. அது மந்த்ர பலத்தால் பன்மடங்கு அதிகமாகிறது. அதை நாம் ஏற்றுக் கொள்ளாமல் பாழாக்கி நஷ்டத்தையும் அடைவதாகும். மந்த்ர ஜலத்தை நிறுத்தி வாக்யம் முடிந்தவுடன் ப்ரோக்ஷித்துக் கொண்டால் ப்ரும்மஹத்தி பாப மகலும். வாக்கு, மநஸ், உடல், ரஜஸ், தமஸ், ஜாக்ரத், ஸ்வப்நம், ஸுஷுப்தி முதலியவைகளால் உண்டாகும் பாபமும் அகலும். "அப ஏவ ஸஸர்ஜாதௌ" ஜலத்தையே முதலில் பரமாத்மா ஸ்ருஷ்டித்தார். அது ப்ராணனை வ்ருத்தி செய்யும் ஸத்தும் உள்ளது.

ஜலம் ஸர்வதேவ வடிவமானது, ப்ராண ரூபமானது, மருந்தானது என வேத வாக்யங்கள் உத்கோஷிக்கின்றன. அந்த மந்த்ர அர்த்தங்களை நினைத்துக் கொண்டே ப்ரோக்ஷித்துக் கொண்டால் ஸகல பாபமுமகலும். ஸர்வ க்ஷேமமும் உண்டாகும். ஒவ்வொரு மந்த்ரத்திற்கும், ரிஷி, சந்தஸ், தேவதைகளைக் கூறி மந்த்ர அர்த்தத்தை உணர்ந்து த்யாநம் செய்து விதி வழுவாமல் கர்மா செய்தால்தான் அதன் பூர்ண பயனைப் பெறலாம். அர்க்யப்ரதானம், ப்ரும்மோபாஸனம் என்ற முக்ய கர்மாவைச் செய்ய நமது உடலை இந்த மார்ஜனம் சுத்தி செய்கிறது. நதி குளம் முதலிய வெளி ஜலத்தில் இதைச் செய்தால், இடது கையால் ஜலத்தைத் தொட்டுக்கொண்டு வலது கையால் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

மந்த்ர ஆசமனம்

உள்ளே உள்ள பாபம் அகல "ஸூர்யஸ்ச, ஆப:புநந்து, அக்னிஸ்ச," என்ற மூன்று மந்த்ரகளைக் கூறி முறையே, மூன்று வேளைகளிலும் ஜலத்தை அருந்தவேண்டும். இங்கு ஸூர்யன், ஜலம் அக்னி முதலிய தேவதைகளும், கோபம் கோபத்திற்கு அபிமான தேவதைகளும் நமது கரசரணங்களாலும், முக்கரணங்களாலும் செய்த பாபத்தை அகற்றி நம்மைச் சுத்தமாகும்படி கோருகிறோம். ஒவ்வொரு நாளும், இந்த அவயவங்களால் தெரிந்தும், தெரியாமலும் பல பாபங்கள் செய்ய நேரிடுகிறது. இது பாபம் என்று தெரியாமலே சில பாபங்களைச் செய்கிறோம். அத்தகைய பாபங்கள் நம் மனதைக் கெடுத்துப் பகவானை த்யானம் செய்யவோ முக்தி பெறவோ முடியாதபடி தடுக்கின்றன. அதோடும் பாபங்கள்தான் துன்பத்தைத் தரக் காரணமாகும். அதை அனுபவிக்கப் பிறவியைத் தருவதும் கர்மாவே. ஆதலால் அன்றன்று அந்தந்த வேளைகளில் செய்த பாபம் குவியாதபடி அகற்றி மற்றொரு ஜன்மா இல்லாதபடி செய்யலாம். பிறவி ஏற்படினும் துன்பமில்லாத நற் பிறவி பெறலாம்.

மறுபடி மார்ஜனம்

முதல் மார்ஜன மந்த்ரத்துடன் (தலையில் ஜலத்தை ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளல்) ததிக்ராவிண்ண என்ற மந்த்ரத்தையும் கூறி மறுபடியும் தலையில் ஜலத்தை ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவேண்டும். ததிக்ராவா என்ற தேவதையை ஸ்துதி செய்கிறோம். அது நமது முகத்தை வாஸனையுள்ளதாகச் செய்யட்டும். ஆயுளையும் வ்ருத்தி செய்யட்

டும் என்று இத்துடன் ஆபோஹிஷ்டா என்ற மந்த்ரத்தையும் கூறி முன்போல் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவேண்டும். ஆந்த்ரர் ஹிரண்ய: வர்ணா என்று இன்னும் 4 மந்த்ரங்களையும் கூறி ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்வர்.

முகர்ந்து விடல்

"த்ருபதாதிவ முஞ்சது" என்று கூறி ஜலத்தை முகர்ந்து விடவேண்டும். தொழுக்கட்டையிலிருந்து மனிதன் விடுபடுவது போல் இந்த தீர்த்தம் என்னைப் பாபத்திலிருந்து விடுவிக்கட்டும் என்று மறுபடியும் பாபம் நம்மிடம் வராதபடி விலக்குகிறோம். இதைத் சிலர் அநுஷ்டிப்பதில்லை. அநுஷ்டித்தால் விசேஷமே.

அர்க்ய ப்ரதானம்

இது ஒரு முக்யமான கர்மா. ஸந்த்யாவந்தனத்தின் ஜீவநாடி போன்றது. இதைச் செய்வதற்காகவே இவ்வளவு பூர்வாங்கமும் செய்து நம் உடல் மொழி மனஸ்களைச் சுத்தமாக்கிக் கொண்டோம். அர்க்ய ப்ரதானத்திற்காகச் சிலர் ப்ராணாயாமம் செய்து ஸங்கல்பம் செய்வர். முதலில் செய்த ஸந்த்யாவந்தன ஸங்கல்பமே போதுமென்பர் சிலர். தனி ஸங்கல்பம் செய்வதே ஸரியானது. ஆனால் அவரவர் செய்து வந்ததை விடலாகாது. ப்ரணவத்துடன் கூடிய காயத்ரியே அர்க்யம் விட 3 வேளைக்கும் மந்த்ரம். சிலருக்குக் கொஞ்சம் மாறுதல் உண்டு. காலை, மாலைகளில் 3, 3. ஸரியான காலத்தில் செய்யாததற்காக ப்ராயச்சித்தமாக ஒன்று. ஆக 4. பகலில், ஒரே அர்க்யம். ப்ராயச்சித்தமாக ஒன்று. ஆக 2. சிலர் பகலில் முதலில் 2 அர்க்யமளித்து ப்ராயச்சித்த அர்க்யம்,

ஒன்று அளிப்பர். இப்படிச் சில முனிவர் சொல்வதால், இந்த ஸம்ப்ரதாயத்தைச் செய்பவர் அங்ஙனமே அனுஷ்டிக்கவேண்டும்.

காலையில் நின்று கொண்டு பசுவின் கொம்பு உயரம் தூக்கி கிழக்கு முகமாக குதிகாலைச் சிறிது தூக்கி அர்க்யம் தரவேண்டும். கட்டவிரல் மற்ற விரல்களுடன் சேர்ந்திருந்தால் அது ராக்ஷஸர்களுக்கே ஆனந்தமளிக்கும். ஆதலால் கட்டவிரலை விலக்கியே அர்க்யம் இரண்டு கைகளாலும் அளிக்க வேண்டும். பகலிலும் நின்று கொண்டே அர்க்யம் தரவேண்டும். மாலையில் உட்கார்ந்து கொண்டு தரவேண்டும். காலை, பகல் வேளைகளில் நதி அல்லது தடாகமானால் ஜலத்திலும், மற்ற இடமானால் சுத்த ஸ்தலத்திலும், மாலையில் கரை மீது அல்லது ஜலத்திலும் அர்க்யமளிக்க வேண்டும். வீட்டில், பாத்ரத்தை வைத்துக்கொண்டு ஸந்த்யா வந்தனம் செய்யும் போதும் இடது கை கட்டை விரல் ஆள்காட்டி விரல் இரண்டிற்கும் நடுவில் பாத்ரத்தை வைத்துக் கொண்டு இருகைகளாலும் அர்க்யம் தரவேண்டும். ஒரு கையால் அளிப்பதும் நமஸ்காரம் செய்வதும் தேவதைகளை அவமானம் செய்வது போலாகும். பாபம்.

வேதக் கதை

முன் ஒரு ஸமயம் சில ராக்ஷஸர்கள் ப்ரும்மாவை நாடி உக்ரமாகத் தவம் செய்தனர். அவர் என்னவரம் வேண்டும் என்று கேட்க ஆதித்யனோடு நாங்கள் சண்டையிடவேண்டும் என்றனர். ப்ரும்மா அப்படியே ஆகட்டும் என வரந்தந்தார். ஆதலால் அந்த அஸுரர்கள் காலையிலும் மாலையிலும் ஸூர்யனை எதிர்த்துச் சண்டையிடுகின்றனர்.

அச்சமயம் ஸாதுக்கள் காயத்ரியைக் கூறி அர்க்யமளித்தால் அந்த ஜலம் வஜ்ரமாகி அந்த அரக்கர்களை மந்தேஹாருணமென்ற த்வீபத்தில் தூக்கி எறிகின்றதாம். அவர்களை எறிந்த பாபமானது அர்க்யம் ஆனபின் செய்கின்ற ப்ரதக்ஷிணத்தால் அகலும். இதை உணர்ந்து இரு ஸந்த்யைகளிலும் ஸூர்யனை த்யானம் செய்து ஸந்த்யையைச் செய்கிறவன் ஸகல நன்மைகளையும் பெறுவான்.

இந்த அர்க்யங்களைப் பக்தி ஶ்ரத்தையுடன் கொடுப்பதுடன் காலத்தில் அளிப்பதே மிக ஶ்லாக்யம். "காணாமல், கோணாமல், கண்டு கொடு" என ஸித்தர் கூறிய காலமே முக்ய காலமாம். தர்ம சாஸ்த்ரம் கூறியபடி ஸந்த்யாதி வைதிக கர்மாவை முற்பிறவியிலோ இப்பிறவியிலோ செய்து பயனைப் பெற்றவர் ஸித்தர். முக்தர்களான ஸித்தர்கள் கூட ஸந்த்யா உபாஸனையையும், அதிலும் அர்க்யத்திற்கேற்ற காலத்தையுங் குறிப்பது கவனிக்கத் தக்கது. அரக்கர் ஆதித்யனுடன் போருக்கு வரும் ஸமயம், காலையில் பாலஸூர்யன். மாலையில் வ்ருத்த ஸூர்யன். அச்சமயம் பகைவரை வெல்ல நாம் அர்க்யம் எனும் வஜ்ராயுதத்தைப் பயன்படுத்தினால் எவ்வளவு உபகாரமாக இருக்கும்? எப்படியோ போரில் பகைவரிடமிருந்து விடுபட்டு வந்தபின் அவருக்கு நாம் செய்யும் உதவி பயனற்றதல்லவா? ஆதலால் இந்த பாவனையுடன் காலத்தில் அர்க்யம் அளிக்கவேண்டும். காலையில் கிழக்கு திக்கிலும், பகலில் வடக்கிலும், மாலையில் மேற்கிலும் அர்க்யம் அளிக்க வேண்டும். "அன்ய த்வீபங்களில் எவரும் அர்க்யம் அளிப்பதில்லையே! அங்கு ஸூர்யன் உதயமாக வில்லையா?" எனக் கேட்கலாகாது. அங்கு ஸூர்ய உதயமும் ப்ரகாசமும்

இங்கு உள்ளதுபோல் 30 நாழிகையும் இல்லை. ஸூர்ய ரஸ்மி அங்கு குறைவு. ஆதலால்தான் நிழலில் வளரும் செடிபோல் வெளுத்திருக்கின்றனர். சரீர போஷணத்திற்கு வேண்டியதை இயற்கை மூலமாக இல்லாமல் செயற்கை மூலமாகப் பெறுகின்றனர். அது கர்ம பூமியல்ல, புண்ய பூமியும் அல்ல! தெய்விக உணர்ச்சியுமில்லை! அல்லும் பகலும் அறுபது நாழிகையும் தெய்வத் தொண்டில் ஈடுபடாமல் உடலையே வளர்ப்பர். ஸூர்யன் நமது உதவியைக்கொண்டு ஜீவிப்பவரல்லர். வேறெவர் உதவியும் ஸூர்ய ஜ்யோதிஸ்ஸிற்கு அவஸ்யமில்லை. எனினும், 88 ஆயிரம் மஹரிஷிகள் வேளை தவறாமல் அர்க்யம் அளிக்கின்றனர். அர்க்யமளிப்பதும், மற்ற கர்மாவும் நம் நன்மைக்காகவே ஏற்பட்டவை. அர்க்யமளிப்பதால் நாம் நோயற்ற வாழ்வு வாழ்ந்து குறைவற்ற செல்வத்தைப் பெறுகிறோம். பகலில் பாநு பலவானாக இருப்பதால் ஒரு அர்க்யம் போதும். வேதம் மத விஷயத்தில் மிகக் குழந்தைகளான நமக்கு ஊக்கமுண்டாவதற்காக இப்படிச் சித்தரித்துக் கதை கூறிற்று.

உரிய காலத்தில் அர்க்யம் அளிப்பவர் கூட (காலத்தைக் கடந்ததற்காகச் செய்யப்படும்) ப்ராயச்சித்த அர்க்யம் அளிக்கவேண்டுமா? என ஸந்தேஹிக்கக் கூடாது. அளிக்கத்தான் வேண்டும். காலம் இது ஸரியானதா? அல்லவா? என எப்போதும் நம்மால் நிர்ணயிக்க முடியாது. மேகத்தால் நமக்கு ஸூர்யன் தெரியாதபோது என் செய்வது? ப்ராயச்சித்த அர்க்யம் கொடாவிடில் தோஷம் தோன்றும். ஸரியான காலத்தில் ஸந்த்யை செய்தவர் ப்ராயச் சித்தார்க்யம் அளித்தால் அது

பயனற்றதாகி விடும் என்பதைத் தவிர அதனால் யாதொரு நஷ்டமுமில்லை. அது ஒரு ஸத்வாஸனையை (பழக்கத்தை) உண்டு பண்ணுவதால் முன்னோர் செய்துவந்தபடி செய்து வரவேண்டும். அரக்கரை வதம் செய்த பாபம் அகல இந்த அர்க்யமென்பர் சிலர். அஸுரர் தமோகுணம் உள்ளவர். நமது பாபமும், அசுத்தமும், நோயும், அசுத்தமான அந்தக்கரண வ்ருத்தியுமே அரக்கர்கள். நமக்குச் சுறுசுறுப்பை, ஆரோக்யத்தை, ஜீவ சக்தியை, ஒளியை, அறிவைத் தரும் ஸூர்ய கிரணங்களின் அருள் நம்மிடம் வராமல் அவை தடுக்கின்றன. அச்சமயம் நாம் எழுந்து ஸ்நானம் செய்து சுத்தனாகச் சுறு சுறுப்பாகக் கர்மா செய்தால் நம்மிடமுள்ள அஸுர அம்சம் அகன்று தெய்வாம்சம் உண்டாகும் என்பதே இக்கதையின் கருத்து.

அடுத்தபடி ப்ரணவத்துடன் வ்யாஹ்ருதியைக் கூறி தன்னைச் சுற்றி பரிஷேசனம் போல் ஜலத்தால் சுற்றவேண்டும். இதை உட்கார்ந்தபடியே செய்யக்கூடாது. எழுந்து தன் உடலால் ஒரு ப்ரதக்ஷிணமாகச் சுற்றி இரு கரங்களாலும் மார்பைத் தொடவேண்டும். பிறகு உட்கார்ந்து ஒரு ப்ராணாயாமம் செய்து உள்ளிருக்கும் பாபத்தை அகற்றி ஸந்த்யையில் முக்யமானதில் இரண்டாவதான உபாஸனையைச் செய்யவேண்டும். "எதிரில் காணப்படும் ஆதித்யன் ப்ரும்ம ஸ்வரூபி. அந்த ப்ரும்மமாக நானிருக்கிறேன். ப்ரும்மமே ஸத்யம்" என்று கூறி நன்கு மனதினால் த்யானம் செய்யவேண்டும். இது ஓர் சிறந்த உபாஸனை. வேதாந்தத்தின் ஸாரமானது. ஸகல வேத சாஸ்த்ரங்களாலும் வர்ணிக்கப்படும் தத்வம் இதே. முக்திக்கான வழியும் இதே. ஸூர்ய மண்டலத்தின்

இடையிலிருந்து ஸூர்யனையும் நம்மையும் ஆட்டி வைக்கும் பரமாத்ம ஸ்வரூபத்தையே இங்கு உபாஸிக்கிறோம். இப்படி தினந்தோறும் மூன்று வேளையும் சிறிது நேரம் அப்யாஸம் செய்து வந்தால் அதுவே நம்மை ப்ரும்ம நிஷ்டையில் அமர்த்தும். இதன் தத்வத்தை அறிந்து விதி வழுவாமல் செய்பவருக்கு இப்பிறவியிலேயே ஸதாசார்யன் கிட்டுவார். வேதாந்த உபதேசம் பெறலாம். க்ஞானமும், நிஷ்டையும், முக்தியும் கைகூடும். இதற்காகவே உடலெடுத்தோம். இதை அனுஷ்டித்து அனுபவித்து முன்னோர் அன்புடன் இந்த அம்ருதத்தை நமக்கு நமது பாக்யத்தினால் அளித்திருக்கின்றனர். இதை அனுஷ்டிக்காவிடில் கண்கள் இருந்தும் குருடர் ஆவோம். உணவிருந்தும், உண்ண கரமும், வாயுமிருந்தும் உண்ணக்கொடுத்து வைக்காத பாபியாவோம்.

ஆதித்யாதி தர்ப்பணம்

பிறகு, உட்கார்ந்து கொண்டு 3 வேளைகளிலும் கிழக்கில் அல்லது வடக்கு திக்கில் ஆதித்யன் முதலிய நவக்ரஹங்களுக்கும் கேசவன் முதலிய பன்னிரண்டு நாமாக்களுடன் கூடிய மஹாவிஷ்ணுவிற்கும் இரு கரங்களாலும் அர்க்யம் அளிக்க வேண்டும். இது ஸந்த்யையின் உத்தர அங்கமாகும். ப்ரதான கர்மாவினால் பரமாத்மாவை உபாஸித்தோம். அது அரசனை ஆராதிப்பது போலாம். அந்த பரமாத்மா எந்த ஸகுணமான ரூபத்தின் மூலமாக இவ்வுலகை நடத்துகிறாரோ, அப்படிப்பட்ட நவக்ரஹங்களுக்கும் விஷ்ணுவுக்கும் ஜல தர்ப்பணம் மூலம் உபாஸனை செய்கிறோம். அரசனுக்கு அடங்கியவரே அவரது பரிவாரம். அரசனை

அர்ச்சித்தாலே போதுமென்றாலும் நேராக நம்மை ஆளும் பரிவாரத்தைச் ஸந்தோஷப் படுத்துவதும் மிக அவஶ்யம். பரிவார தேவதைகள் மனமிருந்தால் முக்ய தேவருடைய ப்ரஸாதம் விரைவில் நமக்கு கிடைக்கும். அந்த பரிவார தேவதையாக இருப்பவரும் பரமனே. அவர்களை ஆராதிப்பதும், வேறு வழியாக அவரையே ஆராதிப்பதாகும். ஆதலின் அதுவும் மிக முக்யமே. நம்மில் சிலர் இதைச் செய்வதில்லை. பிறகு ஆசமநம் செய்து ஸந்த்யா கர்மாவின் முன் பாதியைப் பூர்த்தி செய்கிறோம்.

இதை "ஸந்த்யை" என்றும், பாலா மந்த்ரத்துடன் சில பீஜாக்ஷரங்களைச் சேர்த்து ஜபிப்பதும் அதற்கு ரிஷி சந்தஸ் தேவதை அங்கந்யாஸம், கரந்யாஸம், த்யானம், பஞ்ச பூஜை முதலியவைகளைச் செய்து முன் கூறிய மூல மந்த்ரம் ஜபம் செய்வதும் "வந்தன" மென்றும் இதையும் செய்தால் தான் ஸந்த்யாவந்தனம் பூர்த்தியாகும் என்றும் சில ஸம்ப்ரதாயம் உண்டு. ப்ரும்ம உபதேசம் செய்து ஸந்த்யா வந்தனத்தை ஆரம்பிக்கும்போது பலர் இதை உபதேசமாகப் பெறுவதில்லை. ஸந்த்யையை நன்கு செய்து, ஶ்ரத்தை இருந்தால் தக்க குருவின் மூலம் வந்தன மந்த்ர உபதேசம் பெற்று செய்தால் விசேஷமே. (யஜுர்வேதிகளே ஆனாலும் சக்தி தீக்ஷை பெற்றவர், சிவ தீக்ஷை பெற்றவர் ஆகிய சிலர் நாம் செய்யும் ஸந்த்யையைச் சிறிது மாறுதலுடன் அதிகப்படி மந்த்ரங்களைச் சேர்த்து விசேஷமாகச் செய்வர்.)

ஜபமும் ஏற்ற இடமும்

"ஜ" என்ற எழுத்து ஜன்மாவையும், "ப" என்ற எழுத்து பாபத்தையும் குறிக்கும். ஜன்மா

வையும் ஜன்மாவிற்குக் காரணமான பாபத்தையும் அகற்றுவதால் "ஜபம்" என்று கூறப்படுகிறது. எதை விட்டாலும் இந்த ஜபத்தை விடாதே என தர்ம நூல்கள் வற்புறுத்துகின்றன. பல வகையான யாகங்களில் ஜப யாகமே சிறந்தது என பகவத் கீதையில் பரமாத்மா கூறுகிறார். ஒரு முறையுடன் ஒன்றைக் கூறி நிறுத்தாமல் பல முறை கூறுவதே ஜபம் எனப்படும். ஜபிக்கத்தக்க மந்த்ரங்கள் பல உள. சிலது மிக மிகச் சுருக்கமாகவும் சிலது பெரிதாகவும் இருக்கும். ஒவ்வொரு தேவதைக்கும் ஒரு மந்த்ரமுண்டு. ஏழுகோடி மந்த்ரங்கள் இருப்பதாகப் புராணங்கள் கூறுகின்றன. பரமசிவத்தை பற்றி ப்ரஸித்தமானது பஞ்சாக்ஷரீ. மஹாவிஷ்ணுவைப் பற்றியது அஷ்டாக்ஷரீ. தேவியைப் பற்றிய பலவற்றில் பஞ்ச தசாக்ஷரீ மிக ப்ரஸித்தமானது. அதே போல் பரமாத்மாவைப் பற்றிய மஹா மந்த்ரமே காயத்ரியாம். மந்த்ரத்தின் பொருளை மநதால் நினைத்து வாயினால் பலமுறை அவைகளை ஜபிக்க வேண்டும். ஜபம் செய்யும் பொழுது ஒவ்வொரு நாம ஜபம் இன்னொரு நாமாவுடன் சங்கிலி போல் சேர்ந்து அந்தந்த தேவைகளின் திருவடியில் நம்மைக் கொண்டு சேர்க்கின்றது. ஜபத்தால் அந்தந்த தேவதையின் உருவம் நமக்கருகில் படைக்கப் படுகிறது. ஒரு அக்ஷரத்திற்கு ஒரு லக்ஷமாக எவ்வளவு அக்ஷரமுண்டோ ஒரு மந்த்ரத்தில் அவ்வளவு ஜபம் செய்து அதற்குக் கூறியபடி தர்ப்பணம் ஹோமம், அன்னதாநம் செய்தால் அந்தந்த தேவதை நம் எதிரில் ப்ரத்யக்ஷமாகத் தோன்றும். இதே புரஶ்சரணை எனப்படும். (காயத்ரீ புரஶ்சரணை பற்றியதைக் காயத்ரீ ஜபம், மஹிமை என்ற தலைப்பின் கீழ் காண்க.)

நமது வீட்டில் காயத்ரி ஜபம் செய்வதானால் ஔபாஸநம் அக்நிஹோத்ரம் உள்ள இடம், அல்லது தேவபூஜை உள்ள இடம் அல்லது துளஸீ மடம், அல்லது பசு கட்டுமிடம் இவைகளின் அருகே உட்கார்ந்து ஜபம் செய்தால் பன்மடங்கு அதிக பயனைத்தரும். வெளிகளில் செய்வதானால் ஜலக்கரை, தேவாலயம், பகலில் அச்வத்த ஸமீபம் அல்லது சந்த்ர ஸூர்யர்களது எதிரில் இருந்து ஜபம் செய்யலாம். வீட்டில் செய்வதைவிட நதி தீரம் இரண்டு பங்கும், பசு சாலை 10 பங்கும், அக்நி சாலை 100 பங்கும், புண்யமான க்ஷேத்ரம் 1000 மடங்கும், தேவாலயம் கோடி மடங்கும் அதிக பலனைத் தரும். ஸந்த்யை செய்த இடத்தை விட்டு 40 அடிக்கு மேல் ஜபம் செய்ய வேறிடம் போகக்கூடாது. "ஆப்ரும்ம" என்ற ஶ்லோகத்தைக் கூறி ஸமஸ்த ப்ராம்மணர்களுக்கும் நமஸ்காரம் செய்து "அப ஸர்பந்து" என்ற ஶ்லோகத்தைக் கூறி ஜப ஸ்தலத்திலுள்ள பூதங்களை அகற்றி ஜபத்திற்கு உட்காரவேண்டும். ப்ரோக்ஷித்து ஆஸனத்தில் அமர்ந்து ஜபம் செய்ய வேண்டும். எதிரில் தீர்த்தபாத்ரம் இருக்கவேண்டும். இவை நமது ஜபத்தின் பயனை மற்றவை கொண்டு போகா வண்ணம் ரக்ஷிப்பதற்காகவாம்.

ஆஸனம்

எதன்மீது நாம் உட்காருகிறோமோ அது ஒரு வகை ஆஸனமாம். கால்களை விதி கூறிய வண்ணம் ஒரு வகையாக அமைத்து உட்காருவது மற்றொரு வகையான ஆஸனம். இரண்டும் முக்யமே. ஆஸனமில்லா பூமியில் உட்கார்ந்து ஜபம் செய்தால் அந்த ஜபத்தின் பலன் நம்மை விட்டு வெளியில்

செல்லும். அதற்காக மரப்பலகை (இரும்பு ஆணி இல்லாததே நல்லது) தர்பாஸனம், தோல் ஆஸனம், கம்பளாஸனம், வஸ்த்ர ஆஸனம் இவைகளில் ஒன்றின் மீது அமர்ந்து ஜபம் செய்யவேண்டும். தோலில் மான்தோல் மிக ஶ்லாக்யமே. ஆனல் யாகத்தில் க்ருஷ்ணஜின தீக்ஷை செய்துகொள்ளாத க்ருஹஸ்தன் மான் தோல்மீது உட்காரக் கூடாது. ப்ரும்மசாரியும், ஸன்யாஸியும் அதன் மீது அமர்ந்து ஜபிக்கலாம். புலித்தோல் சிறுத்தைத் தோல் முதலியவைகளை எல்லோரும் உபயோகிக்கலாம். எந்த ஆஸனமாயிருந்தாலும் அதன் மீது வஸ்த்ரத்தை ஆஸனமாக அமைத்துக் கொள்வது பல வகையிலும் நல்லது. இதைத் தழுவியே 'சைல அஜின குஶ,' என்று ஸ்ரீ பகவத் கீதை கூறிற்று. முதலில் தர்ப்பம், பிறகு அஜினம், அதன்மீது வஸ்த்ரம் என அமைத்துக் கொண்டால், தர்பாஸனம் உறுத்தாது. அஜினத்தால் உண்டாகும் உஷ்ணம் பீடிக்காது. வஸ்த்ர ஆஸனத்தை எப்போதும் உபயோகிக்கலாம். மலையாளத்தில் உள்ள கூர்மம் போன்ற பலகை ஆஸனம் சிறந்தது.

பத்மாஸனம், ஸ்வஸ்திக ஆஸனம் முதலிய பல ஆஸனங்கள் யோக சாஸ்த்ரத்தில் வர்ணிக்கப்படுகின்றன. இரு பாதங்களையும் இரு முழங்கால் துடைகளுக்கிடையே வைத்து ஸாதாரணமாக எப்போதும் நாம் உட்காருவது போல அமர்வதே ஸ்வஸ்திக ஆஸனம் எனப்படும். இதே பெரியோர்களால் கைகொள்ளப்பட்டது. ஶ்ரம மில்லாதது. பழக்க மில்லாதவர் கூட அதிக நேரம் உட்காரக் கூடியது.

முதற் கூறிய தர்ப்பாதி ஆஸனங்களைப் போடு முன் "ப்ருத்வி த்வயா" என்ற ஶ்லோகத்தைக் கூறுவதுண்டு. "ஓ பூமியே நீ உலகைத் தரிக்கிறாய். உன்னை விஷ்ணு தரிக்கிறார். நீ என்னைத் தரித்து ஆஸனத்தைச் சுத்தமாகச் செய்" என அதன் கருத்து.

ஜப ஸங்கல்பமும் ப்ராணயாமமும்

"சுக்லாம் பரதரம்" குட்டிக்கொண்டு ப்ராணயாமம் செய்து அந்தந்த காலத்தைக் கூறி காயத்ரி ஜபம் செய்கிறேன் என்று ஸங்கல்பம் செய்ய வேண்டும். இதில் ஜபமே மிக முக்யமானது. அதற்குப் பூர்வ அங்கமாக ப்ராணயாமத்திற்கு ரிஷி, சந்தஸ், தேவதைகளைக் கூறி 10 ப்ராணயாமமும் செய்து, காயத்ரி ஆவாஹந மந்த்ரம் கூற வேண்டும். ஆவாஹநத்திற்கு ரிஷி, சந்தஸ் தேவதைகளைக் கூறி அதை முடித்துப் பின்னர், காயத்ரிக்கு ரிஷி, சந்தஸ், தேவதை (அங்கன்யாஸ கரன்யாஸம், த்யாந ச்லோகம் இவை பலருக்கு இராது) கூறுவது பூர்வ அங்கமாகும்.

பிறகு செய்யும் ஒரு ப்ராணயாமம், காயத்ரீ விஸர்ஜந மந்த்ரம், உபஸ்தாநம் (உபஸ்தாநத்தைச் சிலர் ஜபம்போல் முக்ய கர்மா என்பர்), திக்தேவதைகளை நமஸ்கரித்துச் சில சுலோகங்களைக் கூறி முடிவில் நமஸ்கரிப்பது உத்தர அங்கமாகும்.

ப்ராணயாமத்தில் ப்ரணவம், 7 வ்யாஹ்ருதிகள், காயத்ரீ, காயத்ரீ சிரஸ் என்ற 4 மந்த்ரங்கள் இருக்கின்றன. ஆதலால் நான்கு முறை ரிஷி, சந்தஸ், தேவதைகளைக் கூறுகிறோம். 7 வ்யாஹ்ருதிகளுக்கும், தனித்தனி, ரிஷி, சந்தஸ், தேவதைகள் கூறவேண்டும். அப்படிச் செய்வதானல் 10 முறை ரிஷி, சந்தஸ் தேவதைகள் கூறவேண்டும். அதற்காக மஹர்ஷிகள், பூராதி, ஸப்த

வ்யாஹ்ருதிகளுக்கும் என்று ஒரு வழியாக அத்ரி முதலிய ரிஷிகளையும், காயத்ரீ முதலிய சந்தஸ்களை யும், அக்நி முதலிய தேவதைகளையும் சேர்த்துக் கூறினர். ப்ராணாயாமத்தைப் பற்றி முதலில் கூறினோம். அங்ஙனம் பூரக, கும்பக, ரேசக என்ற 3 ப்ராணாயாமங்களை ஒன்ருகக் கருதி 3 ப்ராணாயாமங்களைச் செய்யவேண்டும். அங்ஙனம் செய்ய அப்யாஸமில்லாதவர் அல்லது சக்தி இல்லா தவர், ஒரு ப்ராணாயாம மந்த்ரம் முடியும்வரை மூச்சை அடக்கி இப்படி 10 ப்ராணாயாமம் செய்ய வேண்டும்.

காயத்ரியின் ஆவாஹன மந்த்ரம்

காயத்ரீ மந்த்ரம் வேத ஸாரமானதால் வேதமே அதை ஆவாஹநம் செய்ய ஒரு மந்த்ரத் தைக் கூறுகிறது. அதற்கு ரிஷி சந்தஸ் தேவதை கூறி "ஆயாது" என்ற மந்த்ரத்தை ஜபிக்கவேண் டும். பஞ்சாக்ஷரீ என்ற மந்த்ரம் வேதத்திலுள்ள ஸ்ரீ ருத்ரத்தில் கூறப்படுகிறது. ஆனாலும் அதற்கு இதுபோல் ஆவாஹன மந்த்ரம் வேதத்திலில்லை. இது ஒன்றே, காயத்ரீ மந்த்ரங்களில் மிகச் சிறந் தது என்று காட்டப் போதிய ப்ரமாணமாம்.

இந்த மந்த்ரம் பற்றி வேதம் ஒரு கதை கூறு கிறது :—ஒரு ஸமயம் தேவர்களும் அரக்கர்களும் போர் புரிந்தனர். அச்சமயம் இவர்கள் இருவர் களது பொருளும் ரக்ஷிப்பாரின்றி வீணாயிற்று. அதைக் கண்டு காயத்ரீ தேவதை அப்பொருளை ஜாக்ரதையாக எடுத்து ரக்ஷித்து வந்தது. போர் முடிந்த பின் அஸுரர் முறையின்றி மரியாதையு மின்றி காயத்ரியை மிறட்டி விறட்டி பொருளைப் பிடுங்க முயன்றனர். அதைப் பெற அரக்கரால்

முடியவில்லை. அமரரோ காயத்ரியைப் பணிந்து மிக மரியாதையுடன் "ஆயாது" எனும் மந்த்ரத் தால் துதித்தனர். அது அவர்களிடம் ஸொத்தை யும் அளித்து, அருளும் புரிந்தது. அதன் பொருள், "ஓ காயத்ரியே! நீ வேதங்களுக்கெல்லாம் தாய். வரத்தை அளிப்பவள்! அழிவற்றவள்! ப்ரும்ம ஸ்வ ரூபிணீ. நீ எங்களிடம் வா. எங்களிடம் இரு. நீ ஓஜஸ், ஸஹன சக்தி, பலம், தேஜஸ், தேவர்களுக்கு வீடு எல்லாம் நீயே, ஆயுஸ் நீயே" என்பதாம். இதி லிருந்து காயத்ரீயின் மஹிமையும் பெருமையும் நன்கு புலப்படுகின்றதல்லவா?

காயத்ரீயின் மஹிமையும் பெருமையும்

"காயந்தம் த்ராயதே இதி காயத்ரீ." அதா வது அதை ஸ்வரத்துடன் உச்சரிப்பவரைக் காக் கின்றது என்பது பொருள். வேதத்தில் காயத்ரீ உஷ்ணிக் அநுஷ்டுப் ப்ருஹதீ பங்க்தீ, த்ருஷ்டுப் ஜகதீ முதலிய சந்தஸ்கள் பல கூறப்படுகின்றன. காவ்யங்களிலும், அநுஷ்டுப், ஆர்யா, இந்த்ர வஜ்ரா, வஸந்த திலக முதலிய பற்பல சந்தஸ்கள் (வ்ருத்தம்) உள. இத்தனை எழுத்துக்கள் உள்ளது, இத்தனை மாத்ரைகள் உள்ளது, என்பது போன்ற லக்ஷணம் உள்ளவை சந்தஸ்ஸுகள். வேதத்தின் ஆறு அங்கத்தில் ஒன்ருன சந்தஸ் என்ற அங்கம் இது பற்றி விரிவாகக் கூறுகிறது. அத்தகைய சந்தஸ்ஸுகளில் காயத்ரீ என்பது ஒரு சந்தஸ் ஆகும். அது ஆதியில் ஒரு பாதத்திற்கு 4 அக்ஷர முள்ளதாக இருந்தது. பின்னர் 8 அக்ஷரமுள்ள தாக ஆயிற்று. 3 பாதமும் 24 எழுத்தும் அமையப் பெற்றது இது, என வேதம் இதை ஒரு கதை மூல மாக விளங்குகிறது.

(க்ருஷ்ண யஜுர்வேதம் ஆறாம் காண்டம் முதல் ப்ரச்நம் ஆறாவது அநுவாகம்) கத்ரூ ஸுபர்ணீ என்ற இரு ஸஹோதரிகளும் அழகிற் சிறந்தவர் யார் என விவாதம் செய்தனர். இதில் ஜயித்தவர்க்குத் தோற்றவர் அடிமை ஆவது என்று முடிவு கட்டினர். கத்ரூ ஜயித்து ஸுபர்ணீ என்பவளை அடிமையாக்கிக் கொண்டாள். மூன்றாவது உலகிலுள்ள ஸோமலதையைக் கொண்டு வந்து கொடுத்தால் நீ அடிமையிலிருந்து விடுபடுவாய் என்றாள் கத்ரூ. ஸுபர்ணா என்பவளுக்கு சந்தஸ் வடிவமான சில புத்ரர்கள் உண்டு. அவர்களைப் பார்த்துத் தாய் கூறினாள் :—

“ஓ புத்ரர்களே! நீங்கள் பெற்றோரைப் பின்னர் ரக்ஷிப்பீர்கள் என்பதற்காகவே இளமையில் பெற்றோர் உங்களை ரக்ஷிப்பது. ஆதலால் நீங்கள் மூன்றாவது உலகம் சென்று ஸோமலதையைக் கொண்டு வந்து தாயான என்னை அடிமையிலிருந்து விடுவிப்பீர்களாக” என்றாள். இதைக் கேட்டு 14 அக்ஷர வடிவமான ஜகதீ என்ற சந்தஸ் ஸோமலதையைக் கொண்டுவர மேலே கிளம்பிற்று. அது ஸோமலதையைக் கொண்டு வராததுடன் தனது ஸ்வரூபத்தில் 2 அக்ஷரங்களை அங்கே இழந்து 12 அக்ஷரமுள்ளதாகத் திரும்பிற்று. 13 அக்ஷரவடிவமுள்ள த்ருஷ்டுப் என்ற சந்தஸ் மேலே கிளம்பிற்று. அதுவும் ஸோமலதையைக் கொண்டு வராமல் 2 அக்ஷரங்களை இழந்து 11 அக்ஷரத்துடன் திரும்பிற்று. பிறகு 4 அக்ஷரவடியமாயிருந்த காயத்ரீ சந்தஸ் கிளம்பிற்று. அங்கு சென்று காயத்ரீ ஸோமலதையைக் கொண்டு வந்தது. அத்துடன் தன் ஸஹோதரர்கள் இழந்த 4 அக்ஷரங்களையும் மீட்டு எட்டு அக்ஷரமுள்ளாகத் திரும்பிற்று. ஆத

லால் வயதில் உருவில் சின்னதாக இருந்தாலும் காயத்ரியே சிறந்தது, உயர்ந்தது, என ப்ரும்மவாதிகள் கூறினர் என்பது வேத கதை. (இதே கதைபாம்புகளின் தாயான கத்ரூ, கருடன் தாயான ஸுபர்ணா என்பவளுடன், உச்சைச்ரவஸ் எனும் குதிரை விஷயமாக சண்டை இட்டாள். கருடன் அம்ருதத்தைக் கொண்டு வந்து தாயை விடுவித்தார் எனப் புராணங்கள் கூறுகின்றன, (இக்கதை காயத்ரீ 8 எழுத்துள்ள சந்தஸ் வடிவமானது, மற்றவைகளைவிட மிகச் சிறந்தது என்ற தத்வத்தை விளக்குகின்றது. 3 பாதமும், பாதம் ஒன்றுக்கு 8 அக்ஷரமாக 24 அக்ஷரங்களும் உள்ள ஒரு மந்த்ரம் காயத்ரீ என அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

காயத்ரீ என்ற சந்தஸ் வடிவமாக அமைந்த ஒரு அரிய மந்த்ர மிது. மந்த்ரத்திற்கு ஒலி வடிவம், அக்ஷரவடிவம், அதனால் கூறப்படும் தேவதா வடிவம் என மூன்று வடிவம் உண்டு. செவியால் கேட்கத் தக்க ஒலியைக் கண்ணால் காண அக்ஷரம் அமைந்திருப்பதுபோல், மந்த்ரத்தை உச்சரித்தவுடன், அந்த மந்த்ரத்தினால் கூறப்படும் தெய்வத்தின் உருவம் தோன்றுகிறது. இதை நமது மீமாம்ஸா சாஸ்த்ரம் கூறுகிறது. விக்ஞான சாஸ்த்ரக்காரர் இது உண்மை என, இப் போதே கண்டறிகின்றனர். 24 என்ற காயத்ரி அக்ஷரத்தின் எண்ணிக்கைக்கே தனித்தொரு மஹிமை உண்டு. இதைக் கொண்டே வால்மீகி ஸ்ரீ ராமாயணத்தை ஆயிரம் ஶ்லோகமாக அமைத்தார். த்யாக ப்ரும்மம் இரண்டாயிரத்து நாநூறு கீர்த்தனைகளை இயற்றினார். ஜயதேவர் 24 அஷ்டபதி அமைத்தார். ஒவ்வொரு அக்ஷரமும் மிக அத்புதமான சக்தி வாய்ந்தது. இவ்வக்ஷரங்களின் அரிய சேர்க்கையால் ஒப்புயர் வற்றது காயத்ரீ.

காயத்ரியின் அர்த்தம்

பரப்ரும்மம் என்ற வஸ்துவை சிவன், விஷ்ணு, சக்தி, விநாயகன், முருகன், ஆதித்யன் என்று பற்பலவாறு அழைப்பதைப்போல், ப்ரும்மத்தை விளக்கக் கூடிய காயத்ரிக்குப் பல பொருள்கள் கூறப்படுகின்றன. அஜபா காயத்ரீ, காயத்ரீ, துரீய காயத்ரீ என்று 3 வகை காயத்ரீ உண்டு. ஹம் என்று கூறும்போது காற்று உள்ளே செல்கிறது. ஸ: என்றபோது வெளியில் செல்கிறது. இப்படி நாம் எவ்வளவு மூச்சு விடுகிறோமோ, அவ்வளவு முறை ஹம், ஸ:, என்ற காயத்ரீ நம் வாயால் ஜபிக்கப்படாமலே செய்யப்படுகிறது. இது அஜபா காயத்ரீ, ஹம்ஸ காயத்ரீ எனப்படும் (ஹம், ஸ, ஸோஹம் என்பது ஒருவகை). த்ரிபதா காயத்ரீ என்பதே மூன்று வேத ஸாரமான ஸந்த்யா வந்தனத்தில் ஜபிக்கப்படும் காயத்ரீ. இது மிக ஸுப்ரஸித்தமானதால் இதைப் போலவே தேவதைகளுக்கும், கணேச காயத்ரீ சிவ காயத்ரீ முதலிய 12 காயத்ரிகள் அமைந்துள. (தைத்ரீய அருணம் 10-1-4). துரீய காயத்ரி என்பது, காயத்ரியின் நான்காம் பாதம். அதை இந்த காயத்ரீ உபதேசம் பெற்று செய்து வருபவர் அவச்யமாக விரும்பினால் குருவினிடம் உபதேசம் பெற்று ரிஷி, சந்தஸ், தேவதைகள் அங்க, கர, ந்யாஸ, த்யானாதிகளுடன் செய்வதால் விசேஷ பலன் உண்டு. அதுவும் வேத மந்த்ரமே. எந்த மந்த்ரத்தை ஜபித்தாலும் முதலில் காயத்ரீ ஜபம் செய்து மற்றதை இந்த காயத்ரி ஜப கணக்கிற்குமேல் போகாமல் ஜபிக்கவேண்டும்.

இது வேத மந்த்ரமானதால் நம் புத்தியைக் கொண்டு பொருள் கூறமுடியாது. நிருக்தம் முதலிய

அங்கங்களை ஸஹாயமாகக் கொண்டு, ஸாயணாசார்யர், பட்ட பாஸ்கரர் முதலிய பாஷ்யக்காரர்களும், விச்வாமித்ரர், அகஸ்த்யர் போன்ற மஹரிஷிகளும், ஹரதத்தர், அப்பய்யதீக்ஷிதர் பொன்ற பக்தர்களும் ஒவ்வொரு வகையாக அர்த்தம் செய்கின்றனர். இதில் ப்ரணவம், வ்யாஹ்ருதி என்ற இரண்டும், காயத்ரியுடன் சேர்த்து ஜபிக்கவேண்டியவைகள் என்றாலும், அவை காயத்ரியல்ல. ப்ரணவத்திலிருந்து வ்யாஹ்ருதி, வ்யாஹ்ருதியிலிருந்து காயத்ரீ, காயத்ரியிலிருந்து 3 வேதங்கள் உண்டாயின. வேதத்தின் ஸாரத்தைக் கண்டறிய தயிரைக் கடைவது போல் ப்ரும்மா வேதங்களைக் கடைந்தார். அதன் ஸாரம் காயத்ரீ, காயத்ரியின் ஸாரம் வ்யாஹ்ருதி. வ்யாஹ்ருதியின் ஸாரம் ப்ரணவம் எனக்கண்டார். ஆதலின் அவைகளையும் சேர்த்து ஜபித்தால் தான் காயத்ரீ பூர்ணமாகும். காயத்ரியின் பலனையும் பெறலாம். 3 வேதங்களிலிருந்து 3 பாதமாக காயத்ரீ அமைந்துளதெனினும் நாம் ஜபிக்கும் வண்ணம் மூன்று பாதத்துடன் சில விடத்திலும் தனித் தனி பாதமாகவும் வேதத்தில் காயத்ரீ காணப்படுகிறது.

ப்ரணவம், பரமாத்ம ஸ்வரூபம், ப்ரும்மத்தாலுண்டுபண்ணப்பட்ட 3 லோக ரூபமான 3 வ்யாஹ்ருதிகளிலும் நிறைந்திருக்கிறார் பரமாத்மா என்று பொருள் கூறப்படுகிறது. இதில் அதிகமாக எவரும் வாதம் செய்யவில்லை. காயத்ரியில்தான் பொருள் பேதம் கூறப்படுகிறது. எல்லோரும் ஸகுணமான பொருளைக் கூறினாலும் அந்த ஸகுணமான வஸ்துவே முடிவில் பரமாத்மா என்ற முடிவிற்கே வருகின்றனர். இதன் அர்த்தம் (1) பரமாத்மா (2) ஸூர்யன் (3) காயத்ரீ தேவி (4)

சிவன் (5) விஷ்ணு (6) பராசக்தி என இவைகள் தான் ப்ரதானமாகக் கூறப்படும் பொருள்கள். காயத்ரியில் 3 பாதங்களிலும் உள்ள 10 பதங்களில் தேவயஸ்ய, ஸவிது:, பர்க்க: என்ற மூன்று பதங்களுக்குத்தான் வெவ்வேறு பொருள் கூறப்படுகின்றன. பொதுவாகக் கூறப்படும் அர்த்தம்:— ய:=எவர், ந:=நம்முடைய, தியா:=புத்தியை, ப்ரசோதயாத்=தூண்டுகிறாரோ [இதுவரை விவாதமில்லை] தத்=அப்படிப்பட்ட, தேவஸ்ய=ப்ரகாசனான, ஸவிது:=உலகை உண்டுபண்ணுபவருடைய (ஸூர்யனுடைய) வரேண்யம்=மிக உயர்ந்ததான பர்க்க:=தேஜஸ்ஸை, தீமஹி=த்யானம் செய்கிறோம். உலகை உண்டுபண்ணுகிறவர் புத்தியைத் தூண்டுகிறவர் யாரோ அவரே காயத்ரியின் அர்த்தம். அவரது ஒளியோ உடலோ நமக்கு த்யானம் செய்யத்தக்கது.

(1) பரமாத்மா என்பதற்கு ப்ரமாணம் தேட வேண்டாம். அவரே ஸ்ருஷ்டி கர்த்தா என வேதம், உபநிஷத், ப்ரும்மஸூத்ரம் முதலியவை கோஷிக்கின்றன. ஆதித்யனையும் படைத்து ஆதித்யனுக்குள்ளு மிருக்கிறார் என்ற உபநிஷத்தின்படி பரமாத்மா காயத்ரியின் அர்த்தம். அவரே நமது புத்தியைத் தூண்டுகிறவர் எனப்படுகிறது. (2) ஆதித்யன் என்பவரே நம் கண்ணுக்குப் புலப்படும் ப்ரத்யக்ஷ தெய்வம். அவரே உதயமாகும் போது எல்லோர் ப்ராணனையும் கொண்டு வருகிறார். அஸ்தமிக்கும் போது கொண்டு போகிறார். அவர் கிரணத்தின் வழியாக எல்லோருக்கும் ஜீவிக்கும் சக்தி உண்டாகின்றது. புத்தியைத் தூண்டி அவரவர் வேலையைச் செய்யும்படி காலையில் உதயமாகின்றவர் ஸூர்யன். ஆதலால் அவரே காயத்ரியின்

பொருள் என்று கூறினும் தவறில்லை. ஆனால் இவரையும் படைத்தவர் பரமாத்மா. இவர் ஒரு ஜீவாத்மா தானே. ஆதலால் நேராக பரமாத்மாவே காயத்ரியின் பொருள் என்பவர் இதை ஆக்ஷேபிப்பர். (3) தேவர்களைவிட 3 தேவிகளே கருணையுள்ள மூர்த்திகள். ஆதலால் தேவதை என்று பெண் வடிவமாக ஸகல தேவர்களும் கூறப்படுகிறார்கள். அதி தேவதை ப்ரத்யதி தேவதைகளுடன் கூடிய ஆதித்ய க்ரஹத்துக்கு நமஸ்காரம் என்று, நவக்ரஹ நமஸ்காரத்தில் காணலாம். ஆதலின் காயத்ரீ என்பவளை மும்மூர்த்தி ஸ்வரூபிணியாகக் கூறி "முக்தா வித்ரும"; என்ற த்யான ச்லோகத்தால் காயத்ரியைப் பெண் வடிவமான தேவியாகக் கூறுகிறோம். ஸாவித்ரீ காயத்ரீ, ஸரஸ்வதீ, ஸந்த்யை, என்பவள் அவளே. காலையில் சிறியவளாகவும் பகலில் யுவதியாகவும் மாலையில் வ்ருத்தையாகவும் நினைக்க வேண்டும் என்று கூறப்படுவதாலும் அவளுக்கே உலகைப் படைக்கும் சக்தி இருப்பதாலும் அவளே காயத்ரியின் அர்த்தம் என்பர். இங்ஙனமே மும்மூர்த்திகளையும் பராசக்தியையும் தம் தம் இஷ்டதேவதைகளையும் காயத்ரியின் அர்த்தம் என்பர். ஹரதத்தாசார்யரும் அப்பய்ய தீக்ஷிதர்வாளும் "ப^{3}ர்க்க" எனில் சிவன் என்பது மிக ப்ரஸித்தமானதாலும் சிவனே ஜகத் ஸ்ருஷ்டி முதலியவைகளுக்குக் கர்த்தா ஆனதாலும் காயத்ரியின் பொருள் சிவனே என்றனர். "புஜங்கபூஷணோ, பர்க்கோ, கிரிதன்வா கிரீப்ரிய:" என்பது சிவநாம அஷ்டோத்தர ஶத ஶ்லோகம்.

ஜன்மாந்தரத்தில் செய்த பாபம் அகலவும் நற்புத்ரன் உண்டாகவும் காயத்ரியால் திலஹோமம்

செய்யவேண்டும், என ப்ராயச்சித்த ப்ரகரணத்தில் மஹரிஷிகள் கூறினர். அந்த ஹோமம் செய்தவுடன் "ஹோமம் செய்த பொருள் அந்த தேவதையைச் சார்ந்தது. என்னுடையதல்ல" என்று கூறப்படுகிறது பழக்கம். அதற்கு உத்தேச த்யாகம் என்று பெயர். அக்னயே ஸ்வாஹா என்று ஹோமம் செய்தவுடன் "அக்னய இதம் நமம" என்பது உத்தேச த்யாகமாகும். காயத்ரியால் ஹோமம் செய்த பின், ஸூர்யாய இதம் நமம என்று கூறுவதால் காயத்ரியின் அர்த்தம் ஸூர்யனே என்பது கர்ம மார்க்கத்தைத் தழுவினவர்களது கொள்கை. இப்படிப் பல அர்த்தங்கள் கூறினால் உபாஸகர் எதை நம்புவது? எதைச் செய்வது? எனத் தோன்றும், உண்மை! ஒரு சிஷ்யன் ப்ரும்மஸ்வரூபத்தைக் கூறவேண்டும் என்று குருவை அடுத்தான். அவர் எதிலிருந்து உலகம் தோன்றி நின்று எதில் ஒடுங்குகிறதோ அதே ப்ரும்மம் என்றார். சிஷ்யன் யோசனை செய்து முதலில் ப்ரும்மத்திற்குக் கவசம் போலிருக்கும் அன்னமய கோசத்தைப் ப்ரும்மம் என எண்ணினான். பிறகு அவனே யோசித்து ப்ராணமய, மநோமய, விக்ஞாநமய, ஆநந்தமய கோசங்களைப் ப்ரும்மம் என எண்ணினான். இவைகளுக்கும் மேலாக உள்ளவர் பரமாத்மா என குரு கூறினார். இது போல் ஆரம்பத்திலேயே ப்ரும்மம் காயத்ரியின் அர்த்தம் என்று கூறினால் சிறுவன் மூளையில் ஏறாது. அதற்காக ஸூர்யன், காயத்ரீ முதலியவைகளைக் கூறினால் அவன் காயத்ரீ செய்யச் செய்ய அவன் உள்ளம் சுத்தமாகி ப்ரும்மத்தை நாடும். அதைக் காண்பிக்கவே காயத்ரீ உபதேசத்தை ப்ரும்மோபதேசம் என அழைப்பது. ஆதலால்

காயத்ரியின் அர்த்தம் மேல் சொன்னவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றை த்யானம் செய்துகொண்டே ஜபம் செய்தால் அது பரமாத்மாவை த்யானம் செய்வது போலாகும். எந்த மூர்த்தியை (உடலை) உபாஸித்தாலும் அவரவர்க்கும் அதே ச்ரத்தையை அளித்து அந்த உபாஸனையை நானே ஏற்கிறேன் என்கின்றார் கீதாசார்யன்.

காயத்ரீ ஜபம் செய்வதெப்படி?

முன் சொன்னபடி பூர்வாங்கமாக சுத்தனாய் ஸந்த்யை செய்து குறித்த சுத்தமான இடத்தில் ஆஸனத்திலமர்ந்து ஸங்கல்பம், ப்ராணாயாமம் செய்து "ஆயாது" என்ற மந்த்ரங் கூறி பிறகு காயத்ரீ ஜபம் செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டும். இது வரை உட்கார்ந்து கொண்டே செய்யவேண்டும். காலையில் நின்றுகொண்டே காயத்ரீ ஜபம் செய்ய வேண்டும். மாத்யான்ஹிக ஜபத்தில் மஹர்ஷிகள் இரு வகையாகக் கூறுவதால், அவரவர் வழக்கப்படி நின்று கொண்டோ உட்கார்ந்தோ ஜபம் செய்யலாம். ஆனால் பெரும்பாலான ரிஷிகள் மாத்யான்ஹிகத்தில் நின்று கொண்டேதான் செய்யவேண்டும் எனவற்புறுத்துகின்றனர். ஸாயங்கால ஜபம் உட்கார்ந்து கொண்டேதான் செய்ய வேண்டும்.

காலையிலும் மாத்யான்ஹிகத்திலும் கிழக்கு முகமாக ஜபம் செய்யவேண்டும். ஸாயம் காயத்ரியை மேற்கு முகமாகவே ஜபம் செய்யவேண்டும். மாத்யான்ஹிகத்தில் வடக்கு முகமாகவும் செய்யலாம் என்பர் சிலர். ஒரு போதும் வடக்கு முகமாக காயத்ரீ செய்யக்கூடாதென்பர் சிலர். ஆதலால்

வாதமில்லாத கிழக்கு முகமாகச் செய்யலாம். ஜபம், அர்க்யம், பின் செய்யும் த்யானம் இவைகளை மாத்ரம் மாலையில் மேற்கு முகமாகத் தான் செய்ய வேண்டும். ஆசமனம் முதல் எல்லாவற்றையுமே, மேற்கு முகமாக (தற்காலத்தில்) சிலர் செய்கின்றனர். இது தவறு. எப்போதும் ஆசமனம் மார்ஜனம் முதலியவைகளைக் கிழக்கு அல்லது வடக்கு முகமாகத் தான் செய்யவேண்டும். **தெற்கிலோ மேற்கிலோ செய்யக் கூடாது.**

ஒவ்வொரு தினமும் ஒவ்வொரு வேளையிலும் 1000 ஜபம் செய்வது உயர்ந்தது. முடியாதவர் தினமும் 100 செய்வதும் மத்யமம். மிக அவஸரம், யாத்திரை மார்க்கம், ஆசௌசம் இத்தகைய காலத்திற்காகக் கூறப்பட்ட 10 ஜபத்தையாவது செய்ய வேண்டும். அது அதமம். ஸௌகர்யமுள்ளபோது 10 செய்வதுகூடாது. 1008, 108, என சில மஹர்ஷிகள் கூறுவதால் அப்படியும் செய்வது பெரியோர் ஆசாரம்.

காலையில் இரு கரங்களையும் அஞ்ஜலி போல் அமைத்து முகத்திற்கு நேராக வஸ்த்ரத்தால் மூடிக்கொண்டு ஜபம் செய்யவேண்டும். பகலில் மார்புக்கு நேராகவும், மாலையில் நாபிக்கு நேராகவும் வைத்துக்கொண்டு ஜபிக்கவேண்டும். அஞ்ஜலி எனில் நமஸ்காரம் போல் இரு உள்ளங்கைகளையும் சேர்த்து விடுவது. அப்படியானல் எண்ணமுடியாது. ஆதலால் அர்க்யம் கொடுக்க இரு உள்ளங்கைகளையும் வைத்துக் கொள்வது போல், உள்ளங்கை மார்புக்கு எதிராக இருக்கும்படி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். அப்போது தான் எண்ண முடியும்.

அவஸரமானுலும் கூட தீட்டில் செய்வதுபோல் 10 ஜபம் செய்யக்கூடாது. 54 ஆவது செய்ய வேண்டும. 32, 28, என்று சில கணக்குகளைப் பெரியோர் கூறி அநுஷ்டிப்பர். அதமமான 10 ஜபம் கூடாது. மத்யமமான 100 அல்லது 108 செய்யவேண்டும் என்பதே இதன் கருத்து.

ஆயிரமா ஆயிரத்தெட்டா நூறு நூற்றெட்டா? என, ஸம்சயம் தோன்றும். ஆயிரமென்றே, நூறென்றே பல முனிவர் கூறினர். ஆனல் சில ரிஷிகள் எட்டு கூடச் சேர்த்துச் சொன்னதால் அப்படியும் அநுஷ்டானமுண்டு. ஜப மாலை 1008 மணிகளால் அல்லது 54, அல்லது 28 மணிகளால் செய்துகொண்டு அதனல் ஜபம் செய் என்றதால் 108-54-28 என்ற காயத்ரீ ஜபக் கணக்கும் உண்டானதென ஊஹிக்க வேண்டியிருக்கிறது. (லலிதா ஸஹஸ்ர நாமம் 1000 நாமாவே.) 8 கூடச் செய்தால் இதில் ஏதேனும் குறைவு இருந்தால் அது அகலும். ப்ரும்மசாரி ஸந்த்யை ஜபம் ஸமிதாதானம் செய்து வேதங்கற்கவேண்டும். ஸந்த்யை ஜபம் ஆனபின் க்ருஹஸ்தர் அக்நிஹோத்ரம் அல்லது ஔபாஸநம் செய்து மேலே ப்ரும்மயக்ஞம் முதல் பல கர்மாக்களை அநுஷ்டிக்க வேண்டும். க்ருஹஸ்த தர்மத்தை நடத்தப் பொருள் தேடல் முதலிய லௌகிக கர்மாவும் இருப்பதால் ப்ரதி தினம் இவர்கள் 100 அல்லது 108 ஜபம் செய்தால் போதும். வான ப்ரஸ்தனும் ஸந்யாஸியும் 1000 அல்லது 1008 ஜபம் செய்ய வேண்டும் என்றனர். தற்சமயம் அக்னி ஹோத்ராதிகளை நடத்தாதவர் 1008 செய்யவேண்டும். 108-ஆவது செய்வது தான் முறை.

எண்ணுதல்

எண்ணுமல் ஜபம்செய்தால் பயனில்லை. விரலை மடக்கியோ நீட்டியோ எண்ணினாலும், பூணூலில் எண்ணிக்கை வைத்துக்கொண்டாலும் பயனில்லை. அ முதல் க்ஷ வரை உள்ள ஸம்ஸ்க்ருத எழுத்துக்கள் 50. ஒரு முறை ஜபம் ஆனவுடன் அ என எண்ணுவது, அடுத்த ஜபத்தில் ஆ என எண்ணுவது. இங்ஙனம் க்ஷ வரை 50. பிறகு க்ஷ விலிருந்து தலை கீழாக எண்ணி அ என்ற எழுத்தில் முடித்தால் 100 ஆகின்றது. இதே எண்ணிக்கைக்கு உயர்ந்த வழி. இதே அக்ஷரமாலை எனப்படும். ஞாபக சக்தி இல்லாததால் அக்ஷரமாலையாக வைத்துக் கொள்ளச் சொன்னார்கள். அந்த ஜப மாலையைப் பஞ்சகவ்யத்தால் நனைத்து அதில் உள்ள ஒரு மணிக்கு ஒருமுறை மந்த்ரஜபம் செய்து (108 ஜபமாலையானல் 108 ஜபம்.) ஒரு மந்த்ரத்திற்காக ஏற்பட்ட மாலையைக் கொண்டு மற்றொரு மந்த்ரம் ஜபிக்காமல், ஜப மாலையைப் பூமியில் வைக்காமல்,. அதைக் தலை கீழாகச் சுற்றுமல் குறிப்பிட்ட விரல்களால் தள்ளி ஜபம் செய்ய வேண்டும், என்ற பல நியமங்கள் இருக்கின்றன. அன்றியும் காயத்ரீ வேத மூலமானதால் விரல் மூலத்திலுள்ள ரேகைகள் மூலம் எண்ணுவது சிறந்தது என ரிஷிகள் கூறுவதாலும் சிஷ்டர்கள் பெரும்பாலானவர் விரல் ரேகை மூலமாகவே எண்ணுகின்றனர்.

மோதிர விரல் நடு ரேகையில் கட்ட விரலால் 1 என்று எண்ண ஆரம்பித்து, கீழ் ரேகை 2, சுண்டி விரல் கீழிருந்து மேல் வரை 3, ஆக 5. மோதிர விரல் மேல் ரேகை 6, நடு விரல் மேல் ரேகை 7, ஆள்காட்டி விரல் மேலிருந்து கீழ் வரை 3, ஆக 10 ஆகின்றது. 10 என்று எண்ணிய விடத்திலேயே

11 என ஆரம்பித்து வந்த வழியே திரும்பி எண்ணி ஒன்று என்ற விடத்தில் 20 என்று முடித்து இங்ஙனம் 5 முறை செய்தால் 100 ஆகின்றது. இது ஒரு வழி. மற்றும் இரண்டு வழிகளும் அநுஷ்டானத்தில் இருக்கின்றன. (2) மோதிர விரல் அடி ரேகையில் ஆரம்பித்து சுண்டி விரல் முதல் ப்ரதக்ஷிணமாக எண்ணி நடுவிரல் அடி ரேகையில் 10 என்று எண்ணுவது ஒரு முறை. (3) நடு விரல் நடு ரேகையில் ஆரம்பித்து ப்ரதக்ஷிணமாக (நடு விரல் கீழ் ரேகை 2. மோதிர விரல் கீழ் ரேகை 3. என) நடு விரல் அடி ரேகையில் 12 என எண்ணி முடித்து இப்படி 9 முறை செய்தால் 108 ஜபமாகும். இதில் இஷ்டமானபடி செய்யலாம். ரேகையால் எண்ண வேண்டு மென்பதே முக்யம். அதிலும் முக்யமாகக் கவனிக்க வேண்டியது நடு விரலிலுள்ள கீழ் 2 ரேகைகளும் மேரு என்றும் அதைத் தாண்டினல் ஜப பலன் ஸித்திக்காதென்றும் கூறுவதால் எண்ணிக்கைத் தவறுதலால் ஜப பலத்தை இழக்காதபடி கவனிக்க வேண்டும். 10 அல்லது 20 ஆன பின் இடது கை விரலில் கூறியபடி எண்ண வேண்டும். ஆள் காட்டி விரலிலிருந்து மோதிர விரலுக்கு கட்டை விரலைக்கொண்டுவந்தால் அது மேருவைத் தாண்டியதாகும்.

ஜபமாலை

பொன், வெள்ளி, தாம்ரம், ரத்னம், சங்கம், ருத்ராக்ஷம், முத்து, பவழம், ஸ்படிகம், தாமரை மணி, தர்ப்பை முடி முதலியவைகளால் ஜபமாலை செய்து அதற்குக் கூறப்பட்ட விதிப்படி, ஒவ்வொரு மணியின் அடிப்பக்கம், மற்றொன்றின் அடிப்பக்க

மாகவும் தலைப்பும் தலைப்புறமாகவும் சேர்த்துக் கோர்க்க வேண்டும். 108 மாலையானல் மேரு என்று நடுவில் சிறிது பெரியதாக ஒன்றைக் கோர்க்க வேண்டும். 54, 28 இவைகளுக்கும் அப்படியே. ஸத்யோஜாதாதி மந்த்ரங்களால் பஞ்சகவ்ய அபிஷேகம் சந்தனப் பூச்சு முதலியவைகளைச் செய்து ஈசான மந்த்ரத்தைப் பொதுவாக 108 முறை, மேருவுக்காக 10 முறை ஜபம் செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஜபம் செய்யும்போது மாலை அசங்கக் கூடாது. ஆள்காட்டி விரல் மேலே படக் கூடாது. பூமியில் விழும்படி விடக்கூடாது. பூமியில் வைக்கக் கூடாது. இது முதலிய ச்ரமங்கள் இருக்கின்றன. கையால் எண்ணுவதைவிட இவைகளால் எண்ணினல் 100 ஆயிர மடங்கு பலன் அதிகம் என்று கூறினலும் விரலால் ரேகையை எண்ணுவதில் அதிக ச்ரமமில்லை என பெரியோர் பெரும்பாலும் மாலைகளை உபயோகிப்பதில்லை. பல ரிஷிகளும் ரேகையையே வற்புறுத்துகின்றனர்.

ஜப காலத்தில் விலக்கத்தக்கவை

மேல் வஸ்த்ரத்தைப் பூணூல்போல் அமைத்துக்கொண்டு அதனல் இரண்டு கைகளையும் மூடிக் கொண்டு ஜபிக்க வேண்டும். தலையையும் உடலையும் மூடிக் கொண்டு ஜபிக்கக் கூடாது. பேசிக் கொண்டும், அருகிலுள்ளவைகளைப் பார்த்துக் கொண்டும், சிரித்துக் கொண்டும், தூண் முதலியவைகளில் சாய்ந்து கொண்டும், காலின் மேல் காலை போட்டுக் கொண்டும், கவனமில்லாமலும், வேறொன்றை நினைத்துக் கொண்டும், அடிக்கடி கோட்டுவாய், தும்பல், துப்புதல் முதலியவைகளைச் செய்து கொண்டும் ஜபம் செய்யக் கூடாது. அப்

படி செய்யும் ஜபம் பலனைத் தராது. தும்பல், கோட்டுவாய் நேர்ந்தால், உடனே மூக்கைத் தொட்டு வலது செவியை ஓம் என்று தொட்டு ச்ரோத்ர ஆசமனம் செய்து மேலே ஜபிக்க வேண்டும். அல்லது ஸூர்ய சந்த்ரர்களைப் பார்த்தால் போதும். நாய், பன்றி, கழுதை, நீசன், பதிதன் தூர ஸ்த்ரீ, கழுகு, குரங்கு இவைகளைப் பாராமல் ஜபம் செய்ய வேண்டும். அப்படி அவைகளைப் பார்க்க நேர்ந்தால் முன் சொன்னபடி செய்ய வேண்டும், நதீ, தடாக தீரத்தில் ஜப மண்டபம் அமைத்திருப்பது இவைகள் கண்ணில் படாமல் தடுக்கவே. கண்களை மூடிக் கொண்டாலும் அல்லது மூக்கு நுனியைப் பார்க்கும்படி கண்களைத் திறந்திருந்தாலும் இவை கண்ணில் படா. ஆனல் கண்களை அடியோடு மூடி விட்டால் சிலருக்குத் தூக்கம் வந்து விடும். தூக்கம், சோம்பல், கோபம் முதலியவை ஜபப் பயனைக் கொண்டு போய்விடும். ஜப நடுவில் எவருடனும் பேசக் கூடாது. அவச்யம் நேர்ந்தால் ஜபத்தை முடித்து விட்டுப் பேசவேண்டும். இல்லையேல் மறுபடி அடியிலிருந்து ஆரம்பித்து ஜபிக்க வேண்டும். ஜபம், ஹோமம், பூஜை, ஸ்நானம், பல்தேய்த்தல், ஸந்த்யாவந்தனம், வஸ்த்ரம் உடுத்தல், பெரியோர் முன்னிலை, கோவில், ஜல மல விஸர்ஜனம் முதலிய காலங்களில் பேசக் கூடாது. மிக அவச்யமாகப் பேச நேர்ந்தால் (ஜல மல விஸர்ஜனம், பல் தேய்த்தல் தவிர மற்ற போது) ச்ரோத்ர ஆசமனம் செய்து பகவன் நாமாவைக் கூறி மேலே கர்மாவைச் செய்ய வேண்டும்.

ஜல மலங்களை அடக்கிக் கொண்டு எந்த கர்மாவையும் செய்யக் கூடாது. ஜபம் செய்யும்

போது இடுப்புக்குக் கீழுள்ள இடங்களை தொடக்கூடாது. தொட நேர்ந்தால் கைகளை அலம்பி முன் போல் ஆசமனம் செய்ய வேண்டும். சொக்காய் அணிந்தோ, தலைப்பாகை அணிந்தோ, மேல் வஸ்த்ர மில்லாமலோ, பாதுகையுடனோ, க்ருஹஸ்தனால் பஞ்ச கச்ச மில்லாமலோ, தலை மயிரைக் கட்டாமலோ, அல்லது பின்னால் கழுத்தில் படும்படி சிகை நுனியில் முடி போட்டுத் தொங்க விட்டுக் கொண்டோ, படுத்துக் கொண்டோ, நடந்து கொண்டோ, பிறர் காதில் படும்படி உரக்க மந்த்ரத்தை ஜபித்துக் கொண்டோ, எதையேனும் தின்று கொண்டோ, வாயில் ஒன்றை அடக்கிக் கொண்டோ, நாற்காலியில் உட்கார்ந்து காலைத் தொங்க விட்டுக் கொண்டோ, கால்களை ஆட்டிக் கொண்டோ, கழுத்தில் மாலைபோல் வஸ்த்ரத்தைத் தொங்க விட்டுக் கொண்டோ, பூணூலைக் கையால் பிடித்துக் கொண்டோ, பூணூலால் எண்ணிக் கொண்டோ, வண்டியில் போய்க் கொண்டோ ஜபிக்கக்கூடாது. அப்படி ஜபித்தால் ஜப பலன் உண்டாகாது.

உதடு அசங்கி பிறர் காதில் படும்படி உச்சரிப்பது அதமம். அப்படி ஜபிக்கக் கூடாது. உதடு மாத்ரம் அசங்கி த்வனி கேட்காமல் ஜபிப்பது மத்யமம். மனதினாலேயே ஜபிப்பது உத்தமம். மந்த்ரம் என்றால், நினைப்பவனை ரக்ஷிப்பது என்றும் மனதைக் காப்பது என்றும் பொருள். மனதினால் காயத்ரி ஸ்வரூபத்தை த்யானம் செய்து கொண்டு ஜபிக்கவேண்டும். ஸாத்யமானால் கும்பக ப்ராணாயாமம் செய்து அதாவது ஶ்வாஸத்தை அடக்கி ஜபம் செய்யலாம். அப்படிச் செய்தால் விசேஷ பலனுண்டு. அப்படித்தான் செய்ய வேண்டுமென்று கட்டாயமில்லை.

அதிக ஶ்ரத்தையினால் நடக்கும்போதும், படுத்திருக்கும்போதும் மற்ற காலத்திலும் மனதினால் காயத்ரீ ஜபம் செய்வதாகச் சிலர் கூறுவர். அது முற்றிலும் சாஸ்த்ர விரோதம். மனதால் காயத்ரீ ஸ்வரூபத்தை த்யானம் செய்யலாம். கணக்கில்லாமலும், அகாலத்திலும், அசுத்தனாகவும், நடந்துகொண்டும் காயத்ரீ ஜபம் செய்யக்கூடாது எண்ணுவதால் த்யானம் தடைபடும். ஆதலால் எண்ணாமல் ஜபிக்கலா மென்பதும் தவறு.

காயத்ரீ புரஶ்சரணமும் காம்ய பலனும்

எந்த மந்த்ரமும் ஸித்தியை அளிக்க வேண்டுமானால் முதலில் புரஶ்சரணம் என்ற கர்மாவைச் செய்யவேண்டும். முன்னே செய்ய வேண்டியது, எதிரில் தோன்றிய பலனை அளிப்பது என்பது அதன் பொருள். விச்வாமித்ரர் அப்படிப் புரஶ்சரணம் செய்து காயத்ரியைத் தர்சித்து அரிய ப்ராம்மண்யத்தைப் பெற்றார். காயத்ரீ புரஶ்சரண வழியைப் பற்றி பல நூல்கள் உண்டு. தேவீ பாகவதம் **11**-ம் ஸ்கந்தம் **21** அத்யாயங்களில் கூறிய சுருக்கமிது :

புண்ய க்ஷேத்ரத்தில் புரஶ்சரணம் செய்ய வேண்டும். வேறு எந்த மந்த்ர புரஶ்சரணம் செய்வ வதானாலும் **10** ஆயிரம் காயத்ரீ ஜபம் செய்த பின்பே அதை ஆரம்பிக்கவேண்டும். காயத்ரீ புரஶ்சரணம் செய்ய முதலில் க்ருச்ரம் (சாந்த்ராயணம் முதலியன) செய்து சரீர தோஷத்தை அகற்றி அநுக்ஞை, ஸங்கல்பம், நவக்ரஹ ப்ரீதி, நாந்தி ச்ராத்தம் முதலியவைகளைச் செய்து ஜபத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஒரு தினத்திற்கு இவ்வளவு ஜபம் என நிச்சயித்து ஸங்கல்பத்தில்

கூறி, தவருமல் அப்படியே ஜபிக்கவேண்டும். ஒரு அக்ஷரத்திற்கு லக்ஷமாக 24 லக்ஷம் காயத்ரீ ஜபம் செய்து அதில் 10-ல் ஒரு பங்கு ஹோமம் செய்ய வேண்டும். அதாவது 24 ஆயிரம் ஹோமம் செய்ய வேண்டும். நெய், பால், அன்னம், எள்ளு, தூர்வை, தாமரைப்பூ, யவம், தேன் இந்த 8 வஸ்துக்களைக் கொண்டு தனித்தனி ஒவ்வொன்றிலும் மூன்று மூன்று ஆயிரமாக ($3 \times 8 = 24$) ஹோமம் செய்ய வேண்டும். இதன் பின்புதான் நமது இஷ்டமான பலனைப் பெற அதற்குக் கூறியபடி ஹோமம் அல்லது ஜபத்தைச் செய்யவேண்டும்.

காம்ய பலனும், காயத்ரீ ஜபமும் ஹோமமும்

(1) ப்ரதி தினம் காலை 1000 காயத்ரீ ஜபம் ஒரு வருஷம் செய்தால் தீர்க்க ஆயுஸ், ஆரோக்யம், தேஹ பலம், தனம் உண்டாகும்.

(2) 25 லக்ஷம் தயிர் அல்லது பாலால் ஹோமம் செய்தால் தன் உடல் காயத்ரீ மயமாகி ஸித்தி உண்டாகும். அஷ்டாங்க யோக ஸித்தியும் உண்டாகும்.

(3) லக்ஷம் தாமரை புஷ்பங்களால் ஹோமம் செய்வது மோக்ஷத்தைத் தரும்.

(4) நோயகலும் வரை நித்யம் சங்க புஷ்பத்தால் 1008 காயத்ரீ ஹோமம் செய்தால் குஷ்ட நோயகலும்.

(5) முன்போல நாயுருவி, அரச ஸமித்தால் ஹோமம் செய்தால் அபஸ்மாரம் (காக்காவலி) போகும்.

(6) முன்போல் அத்தி ஸமித்தால் ஹோமம் செய்தால் பைத்தியமும், மேக ரோகமு மகலும்.

(7) முன்போல் தேன், கரும்புசாறு இவைகளால் ஹோமம் செய்தால் ப்ரமேஹ மகலும்.

(8) முன்போல் சர்க்கரை, தேன், வாழைப் பழம் இவைகளால் ஹோமம் செய்தால் மஸூரிகா எனும் நோயகலும்.

(9) ஒரு மாதம் தினமும் அத்தி, ஆலை, அரசு ஸமித்து முதலியவைகளால் 1008 ஹோமம் செய்தால் பசு, யானை, குதிரைகளின் ரோகமலும்.

(10) முன்போல் சமீ அன்னம் ஆஜ்யமிவை களால் 108 ஹோமம் செய்தால் வீட்டில் பாம்பு புற்று, எறும்பு புற்று முதலியவைகள் தோன்ருது.

(11) 7 நாள் காட்டு நொச்சியால் 1008 முறை ஹோமம் செய்தால் இடி, பூகம்பம் முதலியன தோன்ருது.

(12) 100 முறை காயத்ரீ ஜபம் செய்து மண் கட்டியை அதற்கு எதிராக எறிந்தால் புயல் காற்று, தீ இவை நிற்கும். சத்ருக்களும் நம்மை எதிர்த்து வரமாட்டார்கள்.

(13) தினம் 100 முறை மனதால் ஜபம் செய்தால் பந்தத்திலிருந்து விடுபடுவர்.

(14) 100 முறை ஜலத்தில் ஜபம் செய்து சாப்பிட்டால் விஷமகலும். பூத, பிசாச சேஷ்டை ஒழியும்.

(15) 100 முறை ஜபித்து விபூதி அணிந்தால் ஜ்வரம் நீங்கும்.

(16) நித்யம் 100 தாமரைகளால், பலாச ஸமித் அல்லது அரசஸமித்தால் காயத்ரீ ஹோமம் செய்தால் லக்ஷ்மீ கடாக்ஷம் உண்டாகும்.

(17) முன்போல் பொரியாலும், த்ரி மதுரங்களாலும் ஹோமம் செய்தால் நல்ல வரன் அல்லது கன்யகை கிடைக்கும்.

(18) 7 நாள் தினம் 100 முறை சிவந்த தாமரையால் ஹோமம் செய்தால் வீட்டில் ஸ்வர்ணம் வ்ருத்தியாகும்.

(19) பலன் உண்டாகும் வரை பாயஸான்னத்தை ஸூர்யனுக்கு நிவேதநம் செய்து பாயஸான்னத்தால் நித்யம் 100 ஹோமம் செய்தால் ஸத்புத்ரன் உண்டாவான்.

(20) 7 நாள் 1000 தூர்வா, பால், தேன்களால் ஹோமம் செய்தால் அபம்ருத்யு அகலும்.

(21) 3 நாள் ஒரு வேளை உபவாஸமிருந்து நித்யம் 1000 தூர்வா பால் தேன்களால் ஹோமம் செய்தால் அபம்ருத்யு அகலும்.

(22) 7 நாள் உண்ணமல் நித்யம் 1000 எருக்கை ஸமித்தால் ஹோமம் செய்தால் எடுத்த வேலை ஜயமாகும்.

(23) 7 நாள் நியமத்துடன் பாயஸம், புஷ்பம், நொச்சில், ஸமித் இவைகளால் 1008 ஹோமம் செய்தால் மழை உண்டாகும்.

(24) 7 நாள் உபவாஸத்துடன் நாபி வரை ஜலத்தில் நின்று தினம் 1000 ஜபம் செய்தால் மழை பொழியும்.

(25) 7 நாள் நித்யம் 1000 முறை ப்ராம்மீ ரஸம் என்பதை ஜபித்துக் குடித்தால் மூளை கலக்கம் அகலும். நல்ல புத்தி உண்டாகும். பைத்தியமகலும்.

(26) 3 மாதம் கும்பக ப்ராணயாமத்துடன் 1000 காயத்ரீ ஜபம் செய்தால் எல்லா இச்சையும் பூர்த்தியாகும்.

(27) ஒரு காலால் நின்றுகொண்டு மேலே கைகளைத் தூக்கிக்கொண்டு நித்யம் 3 ஆயிரம் ஜபித்தால் 1 வருஷத்தில் ஸகல விருப்பமும் பூர்த்தி

யாகும். சென்றது, நடப்பது, நடக்கப்போகின்றதான 3 கால விஷயங்களையும் அறியலாம்.

(28) 4 வருஷம், அப்படி ஜபித்தால் இந்த்ராதி தேவர்களை நேரில் தர்சிக்கலாம்.

(29) 5 வருஷம் அப்படி ஜபித்தால் அணிமாதி அஷ்ட ஸித்திகளுண்டாகும்.

(30) 6 வருஷம் ஜபித்தால் இஷ்டமான ரூபத்தை எடுக்கலாம்.

(31) 7 வருஷம் ஜபித்தால் தேவராக ஆகலாம்.

(32) 12 வருஷம் ஜபித்தால் ப்ரும்மா வாகலாம்.

(33) நித்யம் காலையில் 1000 காயத்ரீ ஜபம் செய்தால் 1 மாஸத்தில் நாம் செய்த ஸகல பாபங்களுமகலும்.

காயத்ரீ மஹிமையும், ஐஹிக பயனும்

மநு—பூ:, புவ:; ஸுவ:; மூன்று பாத முள்ள காயத்ரீ இவைகளை ரிக், யஜுஸ், ஸாம என்ற 3 வேதங்களிலிருந்து பொறுக்கி, காயத்ரியாக அமைத்தார் பகவான். அதை ஜபித்தால் 3 வேத அத்யயனம் செய்த பலனைப் பெறலாம்.

(2) ஸந்த்யை முதலிய நித்ய கர்மாக்களை விட்ட பாபம் ஆயிரம் முறை காயத்ரீ ஜபம் செய்தால் அகலும்.

(3) மோக்ஷ ஸாதனமாகிய ஸமாதியை விட காயத்ரீ ஜபம் சிறந்தது. இதில் பரப்ரும்மத்தின் பெயரான ஓங்காரமிருப்பதால் இதே க்ஞானம். ஸமாதி. இதைவிடச் சிறந்த ஸாதனம் வேறென்றுமில்லை.

யமர்: ப்ரும்மா, ஸம்ஹிதை, பதம், க்ரமம், ஜடை, கனம், முதலியவைகளுடன் 4 வேதங்களை

ஒரு தட்டிலும் காயத்ரியை மற்றொரு தட்டிலும் வைத்துத் தராசால் நிறுத்தார். இரண்டும் ஏற்றத் தாழ்வின்றி ஸமமாகவே இருந்தன. காயத்ரி 4 வேதங்களுக்கும் ஸமமானது.

சங்கரர் : ஸ்நாநத்திற்குரிய மந்த்ரங்களில் அகமர்ஷணம், ஹோம மந்த்ரத்தில் வ்யாஹ்ருதி, மந்த்ர ஜபத்தில் காயத்ரீ மந்த்ரம் இவைகளே மிகச் சிறந்தவைகள்.

ப்ருஹ்மா : காயத்ரியை விட சிறந்த ஜப மந்த்ரமில்லை. அதைவிட உயர்ந்த தபஸ் இல்லை. அதைவிட சிறந்த த்யானம் செய்யத்தக்க வஸ்து இல்லை. அதை விடச் சிறந்த ஹோம மந்த்ரமில்லை.

வ்யாஸர் : 10 முறை காயத்ரியை ஜபித்தால் 3 நாளில் செய்த பாபமகலும். 100 முறை ஜபித்தால் ஸர்வ பாபங்களுமகலும். ஆயிரம்முறை ஜபித்தால் உப பாதங்கள் அகலும். கோடி முறை ஜபித்தால் விரும்பிய ஸகலமும் கிட்டும். ராஜனாகலாம். தேவனுமாகலாம்.

ஸம்வர்த்தர் : பாபங்களை அகற்ற காயத்ரியை விடச் சிறந்த மந்த்ரமில்லை. ஆஹார நியமத்துடனும் ஆசாரத்துடனும் ஜபித்தால் தான் அது பலனைத் தரும். லக்ஷம் முறை ஜபித்தால் ஸகல பாபங்களும் அகலும். தகாத அன்னத்தைப் புஜித்தவன் 1000 காயத்ரீ ஜபித்தால்தான் சுத்தனாவான்.

விச்வாமித்ரர் : காயத்ரீ ஜபம் செய்பவனுக்கு எங்கும் பயமில்லை. நான்கு வேதங்களிலும் இதற்கு ஸமமான மந்த்ரமில்லை. வேதம், யாகம், தானம், தபஸ் ஆகியவை காயத்ரியின் ஒரு கலைக்குக் கூட ஸமமாகாது. எதை விட்டாலும் காயத்ரியை விடாதே.

யோக யாக்ஞவல்க்யர் : முதல்நாள் உபவாஸமிருந்து காலையில் 1000 காயத்ரீ ஜபம் செய்தால் ப்ரும்மஹத்தி தவிர மற்றெல்லா பாபங்களும் அகலும். நித்யம் காயத்ரீ ஜபம் ஒழுங்காகச் செய்தால் எந்த பாபதானம் வாங்கினாலும் தோஷம் கிட்டே அண்டாது. 100 ஜபம் செய்த பின் ஸ்நானம் செய்வது, ஜலத்தில் மூழ்கி 100 ஜபம் செய்வது, 100 ஜபம் செய்து ஜலத்தைக் குடிப்பது இவைகளால் உடனே ஸகல பாபங்களு மகலும்.

மார்கண்டேயர் : ஒருவனால் எவ்வளவு பாபம் செய்யமுடியுமோ அவ்வளவு பாபங்களைச் செய்திருந்தாலும் 10 ஆயிரம் காயத்ரீ ஜபம் செய்து விட்டால் அவைகள் பறந்தோடும். தீர்க்க ஆயுளைத் தரும்.

சதுர்விம்சதி மதம் : கோடி ஜபம் ப்ரும்மஹத்தி பாபத்தையும், 80 லக்ஷ ஜபம் ஸுராபான பாபத்தையும், 70 லக்ஷ ஜபம் ஸ்வர்ணம் திருடிய பாபத்தையும், 60 லக்ஷ ஜபம் குரு பத்நீ கமந பாபத்தையும், 80 ஆயிரம் ஜபம் காலையில் செய்தால் மற்ற ஸகல பாபங்களையும் அகற்றும்.

யாக்ஞ வல்க்யர் : காயத்ரீ தில ஹோமம் செய்தால் ஸகல பாபங்களும் நீங்கும்.

யோக யாக்ஞ வல்க்யர் : சுத்தனாய் ஊக்கத்துடன் நெய்யுடன் கலந்து காயத்ரீ தில ஹோமம் செய்தால் ஸகல பாபங்களுமகலும்.

வஸிஷ்டர் : எந்த பாபம் செய்திருந்தாலும் அது அகல காயத்ரீ தில ஹோமம் அல்லது ஜபம் செய்தால் அவை அகலும் என்பது நிச்சயம்.

ஸ்ம்ருதி ரத்னம் : தநத்தை வாங்கிக் கொண்டு பிறருக்குக் காயத்ரீ ஜபத்தை அளித்தால் அப்போதே அவன் சண்டாளன் ஆவான்.

காயத்ரீ ஜபம்:—ஆவணி அவிட்டம் ஆனவுடன் இப்படி ஒரு நாள் ஆயிரம் ஜபம் செய்யும்படி விதிக்கப்பட்டுள்ளது. ஓராண்டில் தெரிந்தோ தெரியாமலோ நாம் செய்த மஹா பாபங்கள் அகலவும் தோஷங்களால் பதிதனுகாமலிருக்கவும், இது ப்ராயச்சித்த கர்மாவாக விதிக்கப்பட்டது. ப்ராம்மணார்த்தம் சாப்பிட்டால் 108 காயத்ரீ, மாஸ்யம், ஆப்திகம், ஸபிண்டீகரணம் முதலியவைகளில் சாப்பிட்டால் 1008 காயத்ரீ ஜபம் ப்ராயச்சித்தமாக விதிக்கப்பட்டுளது. அத்தகைய காலங்களில் நித்ய ஸந்த்யாவந்தந காயத்ரியைக் காலத்தில் செய்து விட்டு சுமார் 8½ மணிக்கு மேல் ப்ராயச்சித்தமான காயத்ரி ஜபத்தை செய்யவேண்டும்.

பூணூல் யக்ஞோப வீதமாகவே இருக்கும் போது-தாவடமாகப் போட்டுக் கொள்ளாமல்—ஜல மல விஸர்ஜநம் செய்தால், அந்த அசுத்தமான பூணூலை விலக்கிச் சுத்தமாக புது பூணூல் அணிந்து 108 காயத்ரீ ஜபம் செய்யவேண்டும். இதுபோல் மற்ற கர்மாக்களிலும் குற்றம் நேர்ந்தால் காயத்ரீ ஜபம் விதிக்கப்பட்டுள்ளது. அதனுல் காயத்ரீ எத்தகைய உத்தம மந்த்ரம் என சொல்லாமலே விளங்கும். 3 நாள் ஸந்த்யை ஜபம் செய்யாவிடில் ப்ராம்மண்யத்தை இழந்து நாயாகப் பிறக்கிருன்.

தேவீ பாகவதம் 11-ம் ஸ்கந்தம் 1-வது அத்யாயம் முதல் 7-வது வரை காயத்ரீ விஷயம் கூறப்படுகிறது. ஒவ்வொரு அக்ஷரத்திற்கும் ரிஷி, சந்தஸ் தேவதை, தத்வம், முத்ரை, சக்தி, வர்ணம் முதலியவைகள் அங்கு கூறப்பட்டிருப்பதை இங்கு எழுதுகிரோம். முத்ரைகளைக் குரு முகமாகவே அறியவும் ந்யாஸம்: இரு கை விரல்களிலுமுள்ள 24 ரேகைகளிலும் 24 அக்ஷரங்களை முதலில் ந்யாஸமாக வைத்துப் பிறகு இங்கு கண்டபடி ந்யாஸம் செய்யவும். இவை அதிக பலனைத்தரும். காயத்ரீ கவசம், காயத்ரீ ஸஹஸ்ர நாமம் இவைகளும் தேவீபாகவதத்தில் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. அவகாசமுள்ளவர் இவைகளைச் செய்து காயத்ரீ ஜபம் செய்ய வேண்டும். (அனுபந்தத்தில் காணவும்.)

காயத்ரீ சாப விமோசனம்

காயத்ரீ ஜபத்திற்கு அடியிற் கண்டவர்களால் பூர்ணபலன் கிடைக்காமல் போகும்படி சாபம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆதலால் அந்த சாப விமோசன மந்த்ரங்களைக் கூறவேண்டும் என்பர்.

1. ப்ரும்ம சாப விமோசனம்.
2. விச்வாமித்ர ,,
3. வஸிஷ்ட ,,

காயத்ரீ கவசம், ஸஹஸ்ர நாம பாராயணம் செய்வதும் விசேஷமாகும். காயத்ரீ புரஸ்சரணை செய்பவருக்கு இவை மிக முக்யமானவைகள்.

அவதாரிகை முற்றிற்று

குறிப்பு

ஸந்த்யா வந்தனத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு மந்த்ரத்திற்கும் ரிஷி, சந்தஸ், தேவதை உண்டு. இவைகளைச் சொல்லி அனுஷ்டிப்பது விசேஷமானது. ஆனுல், பலவித காரணங்களை முன்னிட்டு பெரும்பாலானவர் இவைகளைச் சொல்வதில்லை. ஒவ்வொருவரும் இவைகளை அறிந்து, அனுஷ்டித்து ஸந்த்யா வந்தனத்தின் பூர்ண பலனைப் பெறவேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் ரிஷி, சந்தஸ், தேவதைகளையும் சேர்த்துப் போட்டிருக்கிரோம்.

ஸந்த்யா வந்தனம்

கை கால்களை அலம்பி, ஶுத்தனாய், புண்ட்ரம் தரித்து, கிழக்கு அல்லது வடக்கு முகமாய் குத்திட்டு அமர்ந்து, இரு முழங்கால்களுக்கும் இடையில் கைகளை வைத்துக் கொண்டு ஆசமனம் செய்ய வேண்டும்.

आचमनम्—अच्युताय नमः। अनन्ताय नमः। गोविन्दाय नमः॥ केशव। नारायण। माधव। गोविन्द। विष्णो। मधुसूदन। त्रिविक्रम वामन। श्रीधर। हृषीकेश। पद्मनाभ। दामोदर॥

ஆசமனம்: அச்யுதாய நம: அனந்தாய நம: கோவிந்தாய நம:—என்று மும்முறை தீர்த்த மெடுத்து ப்ரும்ம தீர்த்தத்தால் அருந்தி, இரு முறை உதட்டை ஜலத்தால் துடைத்து, கேஶவ, நாராயண, மாதவ, கோவிந்த, விஷ்ணோ, மதுஸூதன, த்ரிவிக்ரம, வாமன, ஸ்ரீதர, ஹ்ருஷீகேஶ, பத்மநாப, தாமோதர—என்று 12 பகவன் நாமாக்களையும் குறிப்பிட்ட விரல்களால் அந்தந்த அவயவங்களைத் தொடவேண்டும்

குறிப்பு: எப்பொழுது ஆசமனம் செய்தாலும், மும்முறை அருந்தியவுடன், இரு முறை துடைத்து, பிறகு கேசவ முதலிய நாமாக்களால் தொடவேண்டும்

शुक्लांबरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजं।
प्रसन्नवदनं ध्यायेत् सर्व विघ्नोपशान्तये।

ஶுக்லாம்பரதரம் விஷ்ணும் ஶஶிவர்ணம் சதுர்ப்புஜம்
ப்ரஸன்ன வதனம் த்யாயேத் ஸர்வ விக்னோப ஶாந்தயே

(வெண்மை வஸ்த்ரம் தரித்தவரும், எங்கும் வ்யாபித்து இருப்பவரும், சந்த்ரனைப் போன்ற நிற முடையவரும், நான்கு கைகளை உடையவரும், ப்ரஸன்னமான (மலர்ந்த) முகத்தை உடையவருமானவரை (விநாயகரை)

எல்லா இடையூறுகளும் நீங்குவதற்காக த்யானம் செய்ய வேண்டும்). த்யாயே = த்யானம் செய்கிறேன் என ஒரு பாடமும் உண்டு.

என்று சொல்லி, அர்த்தத்தை மனதில் த்யானம் செய்து, தலையில் 5 முறை குட்டிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு ப்ராணாயாமம் செய்ய வேண்டும்.

प्रणायामः—ओं भूः ओँ भुवः ओँ सुवः ओंमहः ओंजनः ओंतपः ओँ सत्यं। ओं तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्। ओमापो ज्योतीरसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवस्सुवरोम्॥

ப்ராணாயாமம்:—ஓம்பூ:, ஓம் புவ:, ஓகும் ஸுவ:, ஓம் மஹ:, ஓம் ஜன:, ஓம் தப:, ஓகும் ஸத்யம் ஓம் தத்ஸவிதுர் வரேண்யம். பர்க்கோ தேவஸ்ய தீமஹி. தியோ யோன: ப்ரசோதயாத். ஓமாபோ ஜ்யோதீ ரஸோ அம்ருதம் ப்ரஹ்ம பூர்புவஸ் ஸுவரோம்.

(இதன் விரிவான அர்த்தத்தை "ப்ராணாயாமம்" என்ற தலைப்பின் கீழ் காணவும்).

ஸங்கல்பம்

ममोपात्त समस्त दुरित क्षयद्वारा श्री परमेश्वर (श्रीमन्नारायण) प्रीत्यर्थं

மமோபாத்த ஸமஸ்த துரித க்ஷயத்வாரா ஸ்ரீபரமேஶ்வர (ஸ்ரீமன் நாராயண) ப்ரீத்யர்த்தம்.

காலையில்

प्रातस्सन्ध्यां उपासिष्ये ப்ராதஸ் ஸந்த்யாம் உபாஸிஷ்யே.

பகலில்

माध्याह्निकं करिष्ये மாத்யான்ஹிகம் கரிஷ்யே.

மாலையில்

सायं सन्ध्यां उपासिष्ये ஸாயம் ஸந்த்யாம் உபாஸிஷ்யே. என ஸங்கல்பம் செய்து கொண்டு.

ओं श्री केशवाय नमः

ஓம் ஸ்ரீ கேஶவாய நம:

என்று மோதிர விரலால் ஜலத்தில் ப்ரணவத்தை எழுதி நெற்றிக்கிட வேண்டும்.

மார்ஜனம்

आपोहिष्ठेति मन्त्रस्य सिन्धुद्वीप ऋषिः ; देवी गायत्रीच्छन्दः आपो देवता। प्रोक्षणे विनियोगः॥

ஆபோஹிஷ்டேதி மந்த்ரஸ்ய ஸிந்துத்வீப ரிஷி: தேவீ காயத்ரீ சந்த: ஆபோ தேவதா. ப்ரோக்ஷணே விநியோக:

("ஆபோஹிஷ்டா" என்ற மந்த்ரத்திற்கு ஸிந்துத்வீபர் என்பவர் ரிஷி. தேவீ காயத்ரீ சந்தஸ். ஜலம் தேவதை. இது ப்ரோக்ஷணத்தில் விநியோகிக்கப்படுகிறது—அதாவது இந்த ஆபோஹிஷ்டா என்ற மந்த்ரத்தைச் சொல்லி ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ள வேண்டும்) முதல் ஏழு மந்த்ரங்களால் ஶிரஸ்ஸில் ப்ரோக்ஷித்து, "யஸ்ய க்ஷயாய ஜின்வத" என்பதால் கால்களில் ப்ரோக்ஷித்து, அடுத்த மந்த்ரத்தால் மறுபடி ஶிரஸ்ஸில் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ओं। आपो हि ष्ठा मयोभुवः। तान ऊर्जे दधातन। महे रणाय चक्षसे। योवशिशवतमो रसः। तस्य भाजयतेहनः। उशतीरिव मातरः। तस्मा अरं गमाम वः। यस्य क्षयाय जिन्वथ। आपो जनयथा च नः। ओं भूर्भुवस्सुवः। (जलेन आत्मानं परिषिच्य)

ஓம். ஆபோஹிஷ்டா மயோ புவ: | தா ந ஊர்ஜே ததாதன | மஹேரணாய சக்ஷஸே | யோவஶ்ஶிவதமோ ரஸ: | தஸ்ய பாஜய தேஹ ந: | உஶதீரிவ மாதர: | தஸ்மா அரம் கமாம வ: | யஸ்யக்ஷயாய ஜின்வத | ஆபோ ஜனயதா ச ந: | ஓம் பூர் புவஸ் ஸுவ:

ஆப:	=ஓ ஜலதேவதையே
யூயம்	= தாங்கள்
மயோபுவ:	=இன்பத்தைத் தருபவராக
ஸ்தாஹி	=இருக்கிறீர்.
தா:	=அப்படி இன்பம் தரும் நீர்
ந:	=எங்களுக்கு
மஹே	= அதிகமாகவும்
ரணாய	=ப்ரகாசமாகவுமிருக்கின்ற
சக்ஷஸே	= அறிவு உண்டாவதற்காக
ஊர்ஜே	= அன்ன ரஸத்தை
ததாதன	= அளியும்.
ய: ரஸ:	=எந்த ரஸம்
வ:	=உம்மிடம்
ஶிவதம:	=மிகச் சிறந்ததாக இருக்கிறதோ
தஸ்ய	=அந்த ரஸத்தை
உஶதீ:	= அன்புள்ள
மாதர: இவ	= தாய் மகனுக்கு அளிப்பதுபோல்
பாஜயத	=எங்களுக்கு அளியும்.
யஸ்ய	=எந்த ரஸமானது
க்ஷயாய	=ஸ்திரமாக இருக்க வேண்டுமென்று
ஜின்வத	=விரும்புகிறீர்களோ
தஸ்மை	=அந்த ரஸத்தைப் பெறுவதற்காக
வ:	=உங்களை
அரம்கமாம	=விரைவாக வந்தடைகிறோம்.

ஆப: = ஓ ஜலதேவதையே

ந: = எங்களை [யும்.

ஜனயதா = நல்லபிறப்புள்ளவர்களாகச் செய்

ஓம் பூர் புவஸ்ஸுவ: என்று சொல்லி தீர்த்தத்தால் தன்னைப் பரிஷேசனம் செய்ய வேண்டும்.

(கருத்து) உலகத்திற்கு ஸுகத்தைத் தருவதற்காக முதலில் ஜலமே படைக்கப்பட்டது. ஸ்னான பானுதிகளாலும், பயிரை வ்ருத்தி செய்து அன்னத்தையும் மற்ற ரஸங்களையும் தருவதாலும், ஜல தேவதை நமக்கு இன்பமூட்டுகிறது. குழந்தைகள் செய்யும் குற்றத்தை மன்னித்துக் குழந்தைகளுக்குத் தாய், தான் உண்ணாமல்கூட உயர்ந்த ஸத்துள்ள பொருளை அளிப்பாள். தாய் போலுள்ள தீர்த்த தேவதையே எனக்கு அத்தகைய அன்னைபோல், அன்னுதிகளைத் தந்து இவ்வுடலை ரக்ஷியும். ஸ்தூல உடலுக்குள் இருக்கும் ஸூக்ஷ்ம உடலுக்கு அறிவே உணவல்லவா? அதில் உயர்ந்ததான திவ்ய க்ஞானத்தை எனக்களியும். உமதருளால் நான் பேரின்பம் பெறவேண்டும். இவ்வுலக வாழ்க்கைக்கு அவஶ்யமானது ஜலம். ஜலத்தின் ஸூக்ஷ்மாம்சமே ப்ராணன். மங்களகரமான ரஸத்தால் இவ்வுடலுக்கும், மிகமிக மங்களமான ரஸத்தால் ஜீவனுக்கும் நன்மை யளிக்கும்படி இந்த மந்த்ரத்தால் வேண்டுகிறோம்.

காலையில்

सूर्यश्चेत्यनुवाकस्य अग्नि ऋषिः। देवी गायत्री छन्दः।
सूर्यो देवता। आत्मशुद्ध्यर्थे अपां प्राशने विनियोगः।
ஸூர்யஶ் சேத்யனுவாகஸ்ய அக்னி ரிஷி:
தேவீ காயத்ரீ சந்த: ஸூர்யோ தேவதா.
ஆத்ம ஶுத்யர்த்தே அபாம் ப்ராஶனே விநியோக:

"ஸூர்யஶ்ச" எனும் அனுவாகத்திற்கு ரிஷி அக்னி. சந்தஸ் தேவீ காயத்ரீ. தேவதை ஸூர்யன். ஆத்ம ஶுத்திக்காக தீர்த்தத்தைச் சாப்பிடுவதில் விநியோகிக்கப்படுகிறது.

सूर्यश्चमामंन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः।

पापेभ्यो रक्षन्तां। यद्रात्र्या पापमकार्षं। मनसा वाचा हस्ताभ्यां।

पद्भ्यां उदरेण शिश्ना। रात्रिस्तदवलुम्पतु। यत्किञ्च दुरितं मयि।

इदमहं माममृतयोनौ। सूर्येज्योतिषि जुहोमि स्वाहा॥

ஸூர்யஶ்ச மாமன்யுஶ்ச மன்யுபதயஶ்ச மன்யு க்ருதேப்^{4}ய: | பாபேப்^{4}யோ ரக்ஷந்த்ாம் | யத்ராத்ர்யா பாபமகார்ஷம் | மனஸா வாசா ஹஸ்தாப்^{3}யாம் | பத்^{3}ப்^{4}யாம் உத^{3}ரேண ஶிஶ்னா | ராத்ரிஸ் தத^{3}வலும்பது | யத்கிஞ்ச துரிதம் மயி | இத^{3}மஹம் மாமம்ருதயோநௌ | ஸூர்யே ஜ்யோதிஷி ஜுஹோமி ஸ்வாஹா.

ஸூர்யஶ்ச = ஸூர்யனும்

மந்யுஶ்ச = மன்யு எனும் கோபதேவதையும்

மந்யுபதயஶ்ச = மன்யுபதி என்பவரும்

மந்யுக்ருதேப்ய: = கோபத்தால் செய்த

பாபேப்ய: = பாபங்களிலிருந்து

மா ரக்ஷந்தாம் = என்னைக் காக்கட்டும்.

ராத்ர்யா = இரவில்

மனஸா = மனதினாலும்

வாசா = வாக்கினாலும்

ஹஸ்தாப்யாம் = கரங்களாலும்

பத்ப்யாம் = கால்களாலும்

உதரேண = வயிற்றினாலும்

ஶிஶ்நா	= ஆண் குறியினாலும்
யத்பாபம்	= எந்த பாபத்தை
அகார்ஷம்	= செய்தேனோ
தத்	= அந்த பாபத்தையும்
மயி	= என்னிடத்தில்
யத்கிஞ்ச	= வேறு ஏதேனும்
துரிதம்	= பாபமிருந்தால் அதையும்
ராத்ரி :	= ராத்ரி தேவதை
அவலும்பது	= போக்கடிக்கட்டும்.
இதமஹம்	= இந்த ஜீவ வடிவனான என்னை
அம்ருத யோனௌ	= முக்தியளிப்பவரான
ஸூர்யே ஜ்யோதிஷி	= ஸூர்யனாகிற அக்னியில்
ஜுஹோமி ஸ்வாஹா	= ஸ்வாஹா என்று ஹோமம் செய்கிறேன்.

(கருத்து). நாம் மனதாலும், வாக்கினாலும், கைகளாலும், கால்களாலும், வயிற்றாலும், ஆண் குறியாலும் சில பாபங்களைச் செய்கிறோம். பகலில் அதைச் செய்யும் போது பகலுக்கு அதிஷ்டான தேவதையும் ஸூர்யனும் பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அவரே பின்னர் யமலோகத்தில் ஸாக்ஷியாக வருகிறவர். ஆதலால் அந்த ஸூர்யனும் அவரால் உண்டு பண்ணப்பட்ட பகல் தேவதையும் (இரவானால் அக்நியும், இரவு தேவதையும்) அந்த பாபங்களைப் போக்கடிக்கட்டும். அதே போல் மன்யு, மன்யுபதி என்பவர்களையும் வேண்டுகிறோம். மன்யு என்பது கோபம். கோபத்திற்குப் பதியானவர் மன்யுபதி. இவர்களும் கோபத்தினால் நாம் செய்யும் பாபத்தைப் போக்கி நம்மைச் சுத்தமாகச் செய்யட்டும் என வேண்டுகிறோம். காமம், கோபம் என்பது மனதின் ஒரு மாறுதலேயாம். எங்கும், எதிலும், எக்காலத்திலும் ஈசன் நிறைந்திருப்பதால் காமம் கோபம் முதலியன உண்டாகும்போது அதன் வழியாகவும் பகவானையே நினைக்கவேண்டும். அவனன்றி அணுவும் அசையாது. ஓ ப்ரபோ! மன்யுவாகவும், மன்யுபதியாகவும் உள்ளவரே! உம்மால் தூண்டப்பட்டே பாபங்களைச் செய்கிறோம். அந்த பாபத்திலிருந்து எம்மை விடுவியும். (இதே கருத்துக் கொண்டே காமோ கார்ஷீத் மன்யுர கார்ஷீத் என நமஸ்கரிக்கிறோம்)

பகலில்

आपः पुनन्तु इत्यानुवाकस्य आप ऋषिः।
अनुष्टुप् छन्दः। ब्रह्मणस्पतिर्देवता।

ஆப : புனந்து இத்யனுவாகஸ்ய ஆப ரிஷி :
அனுஷ்டுப் சந்த : ப்ரஹ்மணஸ்பதிர் தேவதா.

“ஆப : புனந்து” எனும் அனுவாகத்திற்கு (ஆப:) ஜலம் ரிஷி:, அனுஷ்டுப் சந்தஸ் ப்ராஹ்மணஸ்பதி தேவதை. ஸூர்யஶ்ச என்பதுபோல் இதுவும் ப்ராஶனத்தில் விநியோகிக்கப்படுகிறது

आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथिवी पूता पुनातु माम्।
पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्म पूता पुनातु माम्॥
यदुच्छिष्टमभोज्यं यद्वा दुश्चरितं मम।
सर्वं पुनन्तु मामापोऽसतां च प्रतिग्रहँ स्वाहा॥

ஆப: புனந்து ப்ருதி²வீம் ப்ருதி²வீ பூதா புனாது மாம் | புனந்து ப்ரஹ்மணஸ் பதி : ப்ரஹ்ம பூதா புனாது

மாம் | யது^{3}ச்சி^{2}ஷ்டம் அபோஜ்யம் யத்^{3}வாது^{3}ஶ்சரிதம் மம | ஸர்வம் புனந்து மாமாபோ அஸதாஞ்ச ப்ரதி க்ரஹக்கு ஸ்வாஹா.

ஆப:	= ஜலதேவதை
ப்ருதிவீம்	= பூமியை
புனந்து	= சுத்தமாகச் செய்யட்டும்.
பூதா ப்ருதிவீ	= சுத்தமான பூமி
மாம் புனது	= என்னைச் சுத்தமாகச் செய்யட்டும்
ப்ரஹ்மணஸ்பதி:	= வேதத்திற்கு தலைவரான பரமாத்மாவும்
புனந்து	= (என்னை) சுத்தனுக்கட்டும்.
ப்ரஹ்ம பூதா	= இயற்கையில் சுத்தமான வேதம்
மாம் புனது	= என்னைச் சுத்தமாக்கட்டும்.
உச்சிஷ்டம்	= ஒருவர் சாப்பிட்டமிகுதியும்
அபோஜ்யம்	= சாப்பிடத் தகாததுமான
யத்	= எது என்னுல் சாப்பிடப்பட்டதோ அந்த பாபத்தையும்
மம	= என்னுல் செய்யப்பட்ட
யத்வா துஶ்சரிதம்	= எந்த பாபம் உண்டோ
ஸர்வம்	= அந்த எல்லா பாபங்களையும்
மாம்	= என்னையும்
ஆப:	= ஜலதேவதை
புனந்து	= பரிசுத்தம் செய்யட்டும்.
அஸதாம்	= தகாதவர்களிடமிருந்து வாங்கிய
ப்ரதிக்ரஹம்ச	= தானம் வாங்குவதால் உண்டான பாபத்தையும் ஜலதேவதை போக்கடிக்கட்டும்
ஸ்வாஹா	= பாபமற்ற என்னை ஆத்மாவிடம் சேர்க்கிறேன்.

(கருந்து) ஜலம் எனது பூத உடலைச் சுத்தமாக்கட்டும். பூத உடல் மூலமாக ஜீவனுக்கும் அல்லது ஸூக்ஷ்ம உடலுக்கும் சுத்தி ஏற்படட்டும். ப்ரும்மாவிற்கும் (வேதத்திற்கும்) பதியான பகவான் என்னைச் சுத்தமாக்கட்டும். எங்கும் எப்போதும் சுத்தமான வேதம் என்னைச் சுத்தமாகச் செய்யட்டும். என்னை அசுத்தமாகச் செய்யும் மலாதிகளும் உண்ணத் தகாததை உண்டது, தகாதவருடன் தகாத வழியில் சேர்ந்தது முதலிய ஸகல பாபங்களையும் ஜலதேவதை போக்கடிக்கட்டும். அஸத்துக்களிடமிருந்து தானம் வாங்கிய பாபத்தையும் அகற்றட்டும். அதற்காக என்னையே ஆத்மாவினிடம் ஹோமம் செய்கிறேன். (அதாவது ஆத்மாவிடம் ஜீவனைச் சேர்த்து த்யானம் அல்லது ஆத்மானு ஸந்தானம் செய்கிறேன்).

மாலையில்

अग्निश्चेत्यनुवाकस्य सूर्य ऋषिः।
देवी गायत्री छन्दः। अग्निर्देवता।

அக்னி ஶ்சேத்யனுவாகஸ்ய ஸூர்ய ரிஷி:
தேவீ காயத்ரீ சந்த:, அக்னிர் தேவதா.

"அக்னிஶ்ச" எனும் அனுவாகத்திற்கு ரிஷி ஸூர்யன். சந்தஸ் தேவீ காயத்ரீ. தேவதை அக்னி.

अग्निश्चमामन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः।

पापेभ्यो रक्षन्तां। यदह्ना पापमकार्षम्। मनसा वाचा हस्ताभ्यां।

पद्भ्यामुदरेण शिश्ना। अहस्तदवलुंपतु। यत्किञ्च दुरितं मयि।

इदमहं माममृतयोनौ। सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा॥

அங்னிஶ்ச மாமன்யுஶ்ச மன்யுபதயஶ்ச மன்யு க்ரு தேப்^{4}ய: । பாபேப்^{4}யோ ரக்ஷந்தாம் । யத^{3}ஹ்னா பாப மகார்ஷம் । மனஸா வாசா ஹஸ்தாப்^{4}யாம் । பத்^{3}ப்யாம் உத^{3}ரேண ஶிஶ்னா । அஹஸ்தத^{3}வலும்பது । யத்கிஞ்ச து^{3}ரிதம் மயி ॥ இத^{3}மஹம் மாமம்ருத யோனௌ । ஸத்யே ஜ்யோதிஷி ஜுஹோமி ஸ்வாஹா.

காலையில் சொல்லப்பட்ட "ஸூர்யஶ்ச" என்ற மந்த்ரத்தின் தாத்பர்யமே இதற்கும். ஆனால், "ஸூர்யஶ்ச" என்பதற்கு பதில் "அக்னிஶ்ச" (அக்னி) என்றும் "ராத்ர்யா" என்ற இடத்தில் "அஹ்னா" (அஹ்னா— பகலில்) என்றும், "ஸூர்யே ஜ்யோதிஷி" என்பதற்கு பதில் "ஸத்யே ஜ்யோதிஷி" (ஸத்யமான ஜ்யோதிஸ்ஸில்) என்றும் மாற்றி, "ஸூர்யஶ்ச" என்ற மந்த்ரத்தின் அர்த்தத்தையே இதற்கும் கொள்ளவும்.

ஸூர்யஶ்ச, ஆப: புனந்து, அக்னிஶ்ச என்ற மந்த்ரங்களைச் சொல்லி, தீர்த்தத்தை "ஸ்வாஹா" என்று உட்கொண்டு, ஆசமனம் செய்யவேண்டும்.

மறுபடி மார்ஜனம்

दधिक्राव्ण इति मन्त्रस्य वामदेव ऋषिः
अनुष्टुप् छन्दः दधिक्रावा देवता, प्रोक्षणे विनियोगः

ததிக்ராவ்ண்ண இதி மந்த்ரஸ்ய வாமதேவ ரிஷி :, அனுஷ்டுப் சந்த : ததிக்ராவா தேவதா. ப்ரோக்ஷணே விநியோக :

(ததிக்ரா வ்ண்ண : என்ற மந்த்ரத்திற்கு வாமதேவர் ரிஷி. அனுஷ்டுப் சந்தஸ். ததிக்ராவா என்பது தேவதை. ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்வதில் இம்மந்த்ரம் விநியோகிக்கப் படுகிறது.)

दधिक्राव्णो अकारिषं। जिष्णोरश्वस्य वाजिनः।

सुरभिनो मुखाकरत्। प्रण आयूँषि तारिषत्। आपोहिष्ठा....नः॥

ததிக்ராவ்ண்ணோ அகாரிஷம் ஜிஷ்ணோரஶ்வஸ்ய வாஜின: ஸுரபி நோ முகாகரத் ப்ரண ஆயூகும்ஷி தாரிஷத்

(பிறகு முன் சொல்லப்பட்ட ஆபோ ஹிஷ்டா என்ற மந்த்ரத்தைச் சொல்லி ப்ரோக்ஷணம்)

ஜிஷ்ணோ :	= ஜயசீலரும்
அஶ்வஸ்ய	= ஜகத் வ்யாபியும்
வாஜின :	= அன்னமுள்ளவரும் (ஆகிய)
ததிக்ராவ்ண்ண :	= ததிக்ராவா எனும் தேவதைக்கு
அகாரிஷம்	= (ஸ்துதிகளை) செய்தோம்.
ந :	= (அவர்) எங்களுடைய
முகா	= முகத்தை
ஸுரபின :	= வாஸனையுள்ளதாக
கரத்	= செய்யட்டும்.
ஆயூகும்ஷி	= வாழ்க்கையையும்
ப்ரதாரிஷத்	= உபத்ரவமில்லாமல் நடத்தட்டும் (தீர்க்காயுஸ் உள்ளதாகச் செய்யட்டும்)

பிறகு 'ஆபோ ஹிஷ்டா' முதல் "ஜனயதாசந:" வரை.

(கருத்து) உலகைத் தரித்து வியாபித்திருப்பதால் "ததிக்ராவா" என்பவர் பரமாத்மா என்பர் சிலர். தயிர் ஹோமம் அக்னியில் செய்யப்படுவதால் அக்னியே ததிக்ராவா என்பர் சிலர். அவர் ஜயமுள்ளவர். வேகமாகச் செல்பவர். அவரைத் துதிக்கின்றோம். அவர் நமது முகத்தை வாஸனையுள்ளதாகச் செய்யட்டும். ஆயுளையும்

வ்ருத்தி செய்யட்டும். (இந்த மந்த்ரத்திற்கு ஸௌரபிமதி என்று பெயர். முன் கூறப்பட்ட ஆபோஹிஷ்டாதி மந்த்ரங்களின் அர்த்தத்தை இங்கு சேர்த்துப் படிக்கவும்.)

அகமர்ஷணம்

द्रुपदादिव मुञ्चतु। द्रुपदा दिवेन्मुमुचानः। स्विन्नः स्नात्वी मलादिव। पूत पवित्रेणेवाज्यं। आपश्शुन्धन्तु मैनसः।

த்ருபதாதிவ முஞ்சது, த்ருபதாதிவேன் முமு சான: ஸ்வின்னஸ் ஸ்நாத்வீ மலாதிவ. பூதம் பவித்ரேணே வாஜ்யம். ஆபஶ்ஶுந்தந்து மைனஸ:

த்ருபதாதிவ	= கட்டுமரத்திலிருந்து விடுபடுவது போல் (என்னை)
முஞ்சது	= (ஸகலவிதமான பாபத்திலிருந்தும்) விடுவிக்கட்டும்.
த்ருபதாத்	= கட்டுமரத்திலிருந்து
முமுசான : இவ	= விடுபட்டவன் போலும்
ஸ்வின்ன :	= வியர்வையுள்ளவன்
ஸ்நாத்வீ	= ஸ்நானம் செய்து
மலாத்	= அழுக்கிலிருந்து (விடுபட்டவன் போலவும்)
பவித்ரேண	= ஸம்ஸ்காரத்தால்
பூதம்	= அசுத்தத்திலிருந்து நீங்கிய
ஆஜ்யம் இவ	= நெய்போலும்
மா	= என்னை
ஆப :	= ஜலதேவதை
ஏனஸ :	= பாபங்களிலிருந்து
ஶுந்தந்து	= ஶுத்தனைச் செய்யட்டும்.

(கருத்து) கட்டுண்டவன் தொழுக்கட்டையிலிருந்து விடுபடுவது போலும், வியர்வை உள்ளவன் ஸ்நானத்தினால் மலத்திலிருந்து விடுபடுவது போலும், நெய்யானது பவித்ரத்தினால் சுத்தமாவது போலும், என்னை ஜல தேவதை பாபத்திலிருந்து விடுவித்துச் சுத்தமாகச் செய்யட்டும். இந்த மந்த்ரத்தால் நம் உள்ளே உள்ள பாபம் ஜலத்தின் வழியாக வெளிவர, நாம் அதிலிருந்து விடுபட்டுச் சுத்தனாவோம். (தொழுக்கட்டை-முன் காலத்திய கால்விலங்கு).

ஜலத்தைக் கையில் எடுத்து இம்மந்த்ரத்தைச் சொல்லி, முகர்ந்து, கீழே விடவேண்டும். இதற்கு பதில் "ரிதஞ்ச" என்ற மந்த்ரம் கூறுவாருமுண்டு.

அர்க்ய ப்ரதானம்

अर्घ्यप्रदानमन्त्रस्य विश्वामित्र ऋषिः गायत्री छन्दः सविता देवता. अर्घ्यप्रदाने विनियोगः

அர்க்ய ப்ரதான மந்த்ரஸ்ய விஶ்வாமித்ர ரிஷி : காயத்ரீ. சந்த : ஸவிதா தேவதா. அர்க்யப்ரதானே விநியோக :

அர்க்யப்ரதான மந்த்ரத்திற்கு விஶ்வாமித்ரர் ரிஷி. காயத்ரீ சந்தஸ். ஸவிதா தேவதை. இது அர்க்ய ப்ரதானத்தில் விநியோகிக்கப் படுகிறது.

காயத்ரீ மந்த்ரத்தைக் கூறி, அர்த்தத்தை மனதில் நன்கு த்யானம் செய்து, இரு கைகளிலும் நிறைய ஜலம் எடுத்து, காலை மும்முறையும், பகலில் இரு அல்லது ஒரு முறையும், மாலையில் மூன்று முறையும் அர்க்யம் (காலையில் கிழக்கு முகமாயும், பகலில் கிழக்கல்லது வடக்கு முகமாயும், மாலையில் மேற்கு முகமாயும்,) அளிக்க வேண்டும். கட்டைவிரல் சேரக்கூடாது.

பின்பு, ஒரு ப்ராணாயாமம் செய்து,

कालातीत प्रायश्चित्त अर्घ्यप्रदानं करिष्ये

காலாதீத ப்ராயஶ்சித்த அர்க்ய ப்ரதானம் கரிஷ்யே

என்று ஸங்கல்பம் செய்து, மற்றுமொரு முறை காயத்ரியைச் சொல்லி அர்க்யம் அளிக்க வேண்டும். உடனே, வ்யாஹ்ருதியைக் கூறி (**ओं भूर्भुवस्सुवः** ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவ:) கரத்தில் தீர்த்தம் எடுத்து, தன் சரீரத்துடன் ஒரு ப்ரதக்ஷிணம் செய்து தீர்த்தத்தை சுற்றிவிடவேண்டும்.

பின், ஒரு ப்ராணாயாமம் செய்து,

असावादित्यो ब्रह्म ब्रह्मैवाहमस्मि। ब्रह्मैव सत्यम्।

அஸாவாதித்யோ ப்ரஹ்ம. ப்ரஹ்மைவாஹமஸ்மி ப்ரஹ்மைவ ஸத்யம்.

(அஸௌ - இந்த, ஆதித்ய:—ஸூர்யனே, ப்ரஹ்ம- பரப்ரஹ்மம். அஹம் - நான், ப்ரஹ்மைவ அஸ்மி - ப்ரும்மமாகவே இருக்கிறேன். ப்ரஹ்மைவ ஸத்யம் - ப்ரும்மமே ஸத்யம்) என்று இரு கைகளையும் மார்புக்கு நேராக வளைத்து (சிறிது நேரம் கண்களை மூடி) 10 விரல்களாலும் மார்பைத் தொட்டுக்கொண்டு த்யானம் செய்ய வேண்டும். பிறகு ஆசமனம் செய்து, ஆதித்யன் முதலியவர்களைக் குறித்துத் தர்ப்பணம் செய்ய வேண்டும்.

<u>ஆதித்யம் தர்ப்பயாமி, ஸோமம் தர்ப்பயாமி, அங்காரகம் தர்ப்பயாமி, புதம் தர்ப்பயாமி, ப்ருஹஸ்பதிம் தர்ப்பயாமி, ஶுக்ரம் தர்ப்பயாமி, ஶனைஶ்சரம் தர்ப்பயாமி, ராகும் தர்ப்பயாமி, கேதும் தர்ப்பயாமி, கேஶவம் தர்ப்பயாமி, நாராயணம் தர்ப்பயாமி, மாதவம் தர்ப்பயாமி, கோவிந்தம் தர்ப்பயாமி, விஷ்ணும் தர்ப்பயாமி, மதுஸூதனம் தர்ப்பயாமி, த்ரிவிக்ரமம் தர்ப்பயாமி, வாமனம் தர்ப்பயாமி, ஶ்ரீதரம் தர்ப்பயாமி, ஹ்ரிஷீகேஶம்</u>

<u>தர்ப்பயாமி, பத்மநாபம் தர்ப்பயாமி, தாமோதரம் தர்ப்பயாமி.</u>

(கருத்து) ஆதித்யம் தர்ப்பயாமி — ஆதித்யனை நாடி தர்ப்பணம் செய்து, அவரைத் திருப்தி செய்து வைக்கிறேன். ஸோமன், அங்காரகன், புதன், ப்ருஹஸ்பதி, ஶுக்ரன், ஶனைஶ்சரன், ராகு, கேது, கேஶவன், நாராயணன், மாதவன், கோவிந்தன், விஷ்ணு, மதுஸூதனன், த்ரிவிக்ரமன், வாமனன், ஶ்ரீதரன், ஹ்ருஷீகேசன், பத்மநாபன், தாமோதரன் — இந்த நாமாக்களுக்கும் முன் போல் அர்த்தம் கொள்ளவும்.

பின், ஆசமனம் செய்து, ஸந்த்யா கர்மாவைப் பூர்த்தி செய்கிறோம்.

ஜபம்

சுத்தமான இடத்தில், ஆஸனத்தில், தீர்த்த பாத்ரத்தை எதிர் பக்கம் வைத்துக்கொண்டு காலையில் கிழக்கு முகமாகவும், பகலில் (மாத்யான்ஹிகத்தில்) கிழக்கு அல்லது வடக்கு முகமாகவும், மாலையில் மேற்கு முகமாகவும், நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து, மேல் வஸ்த்ரத்தை, யக்ஞோபவீதமாய் போட்டுக்கொண்டு, ஜபத்திற்கு ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

கீழ்வரும் ஶ்லோகத்தைக்கூறி நமஸ்கரிக்கவேண்டும்.

आब्रह्म लोकादाशेषात् आलोका लोकपर्वतात्।
ये वसन्ति द्विजा देवाः तेभ्यो नित्यं नमो नमः॥

ஆப்ரஹ்ம லோகாத் ஆஶேஷாத் ஆலோகா லோகபர்வதாத்
யே வஸந்தி த்விஜா தேவா: தேப்யோ நித்யம் நமோ நம:

(ப்ரும்ம லோகத்திலிருந்து பாதாளம் வரையும், லோகாலோக பர்வதம் வரையும் வஸிக்கும் ப்ராம்மணர்க்

கும் தேவர்க்கும் நித்யம் நமஸ்காரம்). கிழக்கிலும் மேற்கிலுமுள்ளது லோகாலோகம்.

இந்த மநத்ரத்தைக் கூறி பூமியைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

अपसर्पन्तु ये भूता ये भूता भुवि संस्थिताः।
ये भूता विघ्नकर्तारः ते गच्छन्तु शिवाज्ञया॥

அபஸர்ப்பந்து யே பூதா யே பூதா புவி ஸம்ஸ்திதா:
யே பூதா விக்னகர்த்தார: தே கச்சந்து ஶிவாக்ஞயா

(பூமியிலிருந்து விக்னத்தைச் செய்யும் பூதங்கள் ஶிவாக்ஞையால் வெளியில் செல்லட்டும்).

ஆஸனத்தில் அமர இதைக் கூற வேண்டும் :—

पृथ्वि त्वया धृता लोकाः देवि त्वं विष्णुना धृता।
त्वं च धारय मां देवि पवित्रं कुरु च आसनं॥

ப்ருத்வி த்வயாத்ருதா லோகா: தேவித்வம் விஷ்ணுனு த்ருதா
த்வம்ச தாரய மாம்தேவி பவித்ரம் குரு ச ஆஸனம்

(ஓ பூ தேவி உம்மால் உலகம் தரிக்கப்படுகிறது. உம்மை விஷ்ணு தரிக்கிறார். நீர் என்னைத் தரியும். ஆஸனத்தைப் பரிசுத்தமாகச் செய்யும்).

ஸங்கல்பம் : "ஶுக்லாம்பரதரம்" குட்டிக்கொண்டு ப்ராணாயாமம் செய்து, மமோபாத்த ஸமஸ்த துரித க்ஷயத்வாரா ஸ்ரீ பரமேஶ்வர (ஸ்ரீமன் நாராயண) ப்ரீத்யர்த்தம்.

(காலையில்) ப்ராதஸ் ஸந்த்யா காயத்ரீ மஹாமந்த்ர ஜபம் கரிஷ்யே
(பகலில்) மாத்யாஹ்னிக „ „ „
(மாலையில்) ஸாயம் ஸந்த்யா „ „ „

ப்ராணாயாமத்தில் கீழ்வரும் மந்த்ரங்கள் அடங்கியுள்ளன :—

(1) ப்ரணவம்
(2) ஏழு வ்யாஹ்ருதிகள்
(3) காயத்ரீ
(4) காயத்ரீ ஶிரஸ்

இவை ஒவ்வொன்றிற்கும் ரிஷி, சந்தஸ், தேவதை பின் வருமாறு :

(१) प्रणवस्य ऋषिर्ब्रह्म, देवी गायत्री छन्दः, परमात्मा देवता।
ப்ரணவஸ்ய ரிஷிர்ப்ரஹ்ம, தேவீ காயத்ரீ சந்த:
பரமாத்மா தேவதா

ப்ரணவத்திற்கு ப்ரஹ்ம ரிஷி. தேவீ காயத்ரீ சந்தஸ் பரமாத்மா தேவதை.

(२) भूरादि सप्त व्याहृतीनां अत्रि भृगु कुत्स वसिष्ठ गौतम काश्यप आङ्गीरस ऋषयः, गायत्री उष्णिक् अनुष्टुप् बृहती पङ्क्ति त्रिष्टुप्जगत्यः छन्दांसि, अग्नि वायु अर्क वागीश वरुण इन्द्र विश्वेदेवा देवताः॥

பூராதி ஸப்த வ்யாஹ்ருதீனும் அத்ரி ப்ருகு குத்ஸ வஸிஷ்ட கௌதம காஶ்யப ஆங்கிரஸ ரிஷய:, காயத்ரீ உஷ்ணிக் அனுஷ்டுப் ப்ருஹதி பங்க்தி தரிஷ்டுப் ஜகத்ய: சந்தாம்ஸி, அக்னி வாயு அர்க்க வாகீஶ வருண இந்த்ர விஶ்வே தேவா தேவதா:

பூ^{4}:, பு^{4}வ:, ஸுவ:, மஹ:, ஜன:, தப:, ஸத்யம், என்ற ஏழு ஸப்த வ்யாஹ்ருதிகள் எனப்படும். இவை ஒவ்வொன்றிற்கும் முதலில் ப்ரணவத்தை (ஓம்) சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வ்யாஹ்ருதி	ரிஷி	சந்தஸ்	தேவதை
ஓம் பூ:	அத்ரி	காயத்ரீ	அக்னி
„ புவ:	ப்ருகு	உஷ்ணிக்	வாயு

வ்யாஹ்ருதி		ரிஷி	சந்தஸ்	தேவதை
ஓம்	ஸுவ :	குத்ஸர்	அனுஷ்டுப்	அர்க்க
,,	மஹ :	வஸிஷ்டர்	ப்ருஹதீ	வாகீஶ
,,	ஜன :	கௌதமர்	பங்க்தி	வருண
,,	தப :	காஶ்யபர்	த்ரிஷ்டுப்	இந்த்ர
,,	ஸத்யம்	ஆங்கிரஸர்	ஜகதீ	விஶ்வே தேவர்

(३) सावित्र्या ऋषिः विश्वामित्रः, देवी गायत्री छन्दः, सवितादेवता ॥

ஸாவித்ரியா ரிஷி : விஶ்வாமித்ர :, தேவீ காயத்ரீ சந்த :, ஸவிதா வேததா.

"ஸாவித்ரீ" மந்த்ரத்திற்கு விஶ்வாமித்ரர் ரிஷி. தேவீ காயத்ரீ சந்தஸ். ஸவிதா தேவதை.

(४) गायत्री शिरसो ब्रह्मा ऋषिः, अनुष्टुप् छन्दः, परमात्मा देवता

காயத்ரீ ஶிரஸோ ப்ரஹ்மா ரிஷி: அனுஷ்டுப் சந்த: | பரமாத்மா தேவதா ॥

காயத்ரீ ஶிரஸ் எனும் (ஓம் ஆபோ ஜ்யோதி ரஸோ அம்ருதம் ப்³ரும்ம பூ⁴ர் பு⁴வஸ் ஸுவரோம்) மந்த்ரத்திற்கு ப்ரும்மா ரிஷி. அனுஷ்டுப் சந்தஸ், பரமாத்மா தேவதை.

प्राणायामे विनियोगः ப்ராணயாமே விநியோக :

இது ப்ராணயாமத்தில் விநியோகிக்கப்படுகிறது.

ப்ராணயாமம் மந்த்ரத்தைச் சொல்லி 10 முறை முன் சொன்னபடி செய்யவேண்டும்.

ப்ராணயாம மந்த்ர அர்த்தம்

ப்ரணவம் பரமாத்மாவைக் கூறுகிறது. "ஓமிதி ப்ரும்மா" என்று உபநிஷத் வர்ணிக்கிறது. ஓங்காரத்தில் அகார, உகார, மகார என்ற மூன்று எழுத்துக்களும் அடங்கி இருக்கின்றன. "ஆத்ம ஸ்வரூபத்தைக் கூறுகிறேன்." "அதே ஓம்" என பல உபநிஷத்துகள் கூறுகின்றன. ஓம் என்பதை ஶப்த ப்ரும்மம் என்றும், பரமாத்மாவின் வாசகம் என்றும் கூறுவார்கள். மாண்டூக்ய உபநிஷத்தில் இது விரிவாகக் காணப்படுகிறது. பகவன் நாமாவைச் சொன்னால் பாபம் அகன்று புண்யம் உண்டாகிறதல்லவா? அங்ஙனம் பரமாத்மாவின் நாமாவை (நாம ரூபமில்லாவிடினும் வ்யவஹார காலத்தில் நாம ரூபம் உண்டு) ஜபித்தால் புண்யமெனக் கூறவும் வேண்டுமா? இந்த ப்ரணவத்தின் பொருளை நன்கு உணர்ந்து கூறாததால் ப்ரும்மாவைக் குஹன் சிறையிலிட்டார். சிவனார் மனங்குளிர ப்ரணவார்த்தத்தை ஸுப்ரஹ்மண்யர் உபதேசித்தார். துறவிகளுக்கே ஸர்வாதிகாரமுள்ள இதை, நமக்கு ப்ராணயாமம், காயத்ரீ, பஞ்சாக்ஷரீ, அஷ்டாக்ஷரீ முதலிய மஹாமந்த்ரம், ஸஹஸ்ரநாமம், அஷ்டோத்தர ஶதநாமா முதலிய அர்ச்சனைகள் ஆகியவற்றிலும் சேர்த்து அருள் புரிந்திருக்கிறார்கள்.

பூ:, புவ:, ஸுவ:, மஹ:, ஜன:, தப:, ஸத்யம் என்பது ஏழு லோகங்கள். 14 உலகையும் சதுர்முகன் வேதத்தைக்கொண்டே படைத்தார். "ஸ பூரிதி வ்யாஹரத்" அவர் பூ : என்று கூறினார். பூலோகம் உண்டாயிற்று. அதேபோல் ஏழு வ்யாஹ்ருதிகளையும் கூறி ஏழு லோகங்களையும் படைத்தார். முறையே பூலோகத்திலிருந்து நற்கர்மாக்களைச் செய்து எல்லா லோகங்களையும் கடந்து ப்ரும்ம லோகஞ் செல்லவேண்டும். ஒவ்வொரு லோகத்தின் அளவு, தூரம், அங்கு வஸிப்பவர், அங்கு செல்வதற்கேற்ற புண்ய கர்மா இவைகளைப் பற்றி புராணங்கள் விரிவாகக் கூறுகின்றன. ஒவ்வொரு வ்யா

ஒருதியிலும் ப்ரணவத்தைச் சேர்த்தே கூறுவதால், அதைப்படைத்து, அதனுள் நுழைந்து, அங்கு இங்கு எனுதபடி எங்கும் வ்யாபகமாக நிற்கின்ற பரமாத்மாவை த்யானம் செய்வதாகும்.

காயத்ரியே அடுத்தபடியாக அமைந்த மந்த்ரம். நமது புத்தியைத் தூண்டுபவரான பரமாத்மாவின் மிகச் சிறந்ததான தேஜஸ்ஸை த்யானம் செய்கிறேன் என்று அதன் பொருள். அதுவும் ஶுத்த பரமாத்ம ஸ்வரூபத்தையே த்யானம் செய்வதாகும்.

அடுத்த படியுள்ள காயத்ரீ ஶிரஸ் என்பதும் பரமாத்ம ஸ்வரூபத்தையே விளக்கிக் கூறுவதாம். ஜலமாயும், ஜ்யோதிஸ்ஸாயும், ரஸமாயும், அம்ருதமாயுள்ள ப்ரும்ம ஸ்வரூபம், ஸ்ருஷ்டி வடிவமாகவும், ஸ்திதி ரூபமாகவும், லய வடிவமாகவும் இருக்கின்றது என்று பொருள். இதில் முன்னும் பின்னும் ப்ரணவத்தைக் கூறி இடையில் ப்ரணவார்த்தமே கூறப்பட்டது.

சுருங்கச்சொல்லின், ப்ரணவம், ஏழு வ்யாஹ்ருதிகள், காயாத்ரீ, காயத்ரீ சிரஸ் என்று நான்கு வகையிலும் பரமாத்ம ஸ்வரூபமே கூறப்படுகிறது. ஆதலால் முக்திக்கு வித்தான க்ஞாநத்தைப்பெற பரம்பரா ஸாதனமான கர்மாவில் அடிக்கடி ப்ராணாயாமம் கூறப்படுகிறது. எல்லாம் சேர்ந்திருப்பதால் காயத்ரியைப் போல் இதற்கும் எங்கும் பெருமை கூறப்படுகிறது. காயத்ரியைவிடச் சிறந்த மந்த்ரமில்லை எனக் கூறிவிட்டதால் இதைக் காயத்ரியைப்போல் சிறந்ததெனக் கூறவேண்டியிருக்கிறது. உண்மையில் பரமாத்மாவைப் பற்றிய ஸகல மந்த்ரங்களும் இதில் சேர்ந்திருப்பதால், இது ஒப்பு உயர்வற்ற உத்தம மந்த்ர ரத்னம் எனத் தகும். ஆதலின் ஒவ்

வொரு கர்மாவின் ஆரம்பத்திலும் ப்ராயஶ்சித்தமாகவும் விதிக்கப்பட்டுளது ப்ராணாயாமம்.

காயத்ரீ ஆவாஹன மந்த்ரம்

आयात्वित्यनुवाकस्य वामदेव ऋषिः। अनुष्टुप् छन्दः।
गायत्री देवता॥ गायत्र्यावाहने विनियोगः॥

आयातु वरदा देवी अक्षरं ब्रह्म संमितं। गायत्रीं छन्दसां मातेदं ब्रह्म जुषस्वनः। ओजोऽसि सहोऽसि बलमसि भ्राजोऽसि देवानां धाम नामासि विश्वमसि विश्वायुस्सः सर्वमसि सर्वायुः अभिभूरों गायत्रीं आवाहयामि, सावित्रीं आवाहयामि, सरस्वतीं आवाहयामि॥

ஆயாது இத்யனுவாகஸ்ய வாமதேவ ரிஷி:, அனுஷ்டுப் சந்த:, காயத்ரீ தேவதா. காயத்ர்யாவாஹனே விநியோக:

ஆயாது வரத^3ாதே^{3}வீ அக்ஷரம் ப்^{3}ரஹ்ம ஸம்மிதம் க^3ாயத்ரீம் சந்தஸாம் மாதேத^{3}ம் ப்ரஹ்ம ஜுஷஸ்வன: ஓஜோஸி. ஸஹோஸி. ப^{3}லமஸி. ப்^{4}ராஜோஸி தே^{3}வானும் த^4ாமநாமாஸி. விஶ்வமஸி விஶ்வாயு: ஸர்வமஸி ஸர்வாயு: அபி^{4}பூ^{4}ரோம் க^3ாயத்ரீம் ஆவாயாமி, ஸாவித்ரீம் ஆவாஹயாமி, ஸரஸ்வதீம் ஆவாஹயாமி.

வரதா	= தன்னை அடைந்தவருக்கு, ஸகல இஷ்டங்களையும் கொடுப்பவளும்
அக்ஷரம்	= நித்யமாயுள்ளவளும்
ப்ரஹ்ம ஸம்மிதம்	= ப்ரணவத்திற்கு ஸமமானவளும்
சந்தஸாம் மாதா	= எல்லா சந்தஸ்களுக்கும் தாயாக இருப்பவளுமாகிய
காயத்ரீம்	= காயத்ரீ எனும்

தேவீ = தேவதை

ஆயாது = இங்கே வரட்டும்.

ந: = எங்களுடைய

இதம் ப்ரஹ்ம = ஸ்தோத்ர ரூபமான இந்த வேத வாக்யத்தை

ஜுஷஸ்வ = (ஓ காயத்ரியே) நீர் அங்கீகரித்துக்கொள்ளும்.

ஓஜ: அஸி = (நீரே) இந்த்ரியங்களுக்கு ஶக்தியாய் இருக்கிறீர்.

ஸஹோஸி = சத்ருவை அகற்றும் சக்தியாய் இருக்கிறீர்.

பலமஸி = பலமாயிருக்கிறீர்.

ப்ராஜோஸி = ப்ரகாசமாயிருக்கிறீர்

தேவானாம் = தேவர்களுடைய

நாம = ப்ரஸித்திபெற்ற

தாமாஸி = தேஜஸ்ஸாயிருக்கிறீர்

விஶ்வமஸி = நீரே எல்லாமாயிருக்கிறீர்

விஶ்வாயு: = எல்லாவற்றின் ஆயுளையும்வ்ருத்தி செய்கிறீர்

ஸர்வமஸி = உம்மிடம் ப்ரீதி செய்யும் வஸ்துக்களை நிர்வஹிப்பவள் நீரே.

ஸர்வாயு: = கால விசேஷங்களைச் செய்பவளும் நீரே.

அபிபூ: = ஸகல பாபங்களையும் போக்குபவர் நீரே. (இப்படிப்பட்ட)

காயத்ரீம் = காயத்ரியை

ஓம் = ப்ரணவஸ்வரூபியாக

ஆவாஹயாமி = ஆவாஹனம் செய்கிறேன்

ஸாவித்ரீம் ஆவாஹயாமி = ஸாவித்ரியாக ஆவாஹனம் செய்கிறேன்.

ஸரஸ்வதீம் ஆவாஹயாமி = ஸரஸ்வதியாக ஆவாஹனம் செய்கிறேன்.

(கருத்து) இந்த மந்த்ரம் காயத்ரியின் ஆவாஹநத்திற்காகக் கூறப்படினும், இது காயத்ரியின் பெருமையையே விளக்குகிறது.

வரமளிக்கும் தாயே, நீரே அழிவற்ற ப்ரும்ம ஸ்வரூபம். வேதங்களுக்கெல்லாம் தாய். அந்த பரப்ரும்ம ஸ்வரூபத்தை நாங்களடையும்படி செய்யும். நீர் ஓஜஸ்ஸாகவும், மனோபலமாகவும், சரீர பலமாகவும் இருக்கிறீர். ஸ்வப்ரகாசமானவள். தேவர்களுக்கு இருப்பிடம். உலகிற்கு ப்ராணனாகவுமிருக்கிறீர். எல்லா வஸ்துக்களையும் வ்யாபித்து அவைகட்கு மேலாக இருக்கிறீர். ஓங்கார ரூபியாய், கானம் செய்வோரை ரக்ஷிப்பவளாக உள்ள உம்மை, ஆவாஹனம் செய்கிறேன். ஸாவித்ரியான உம்மை, ஸரஸ்வதியான உம்மை என்னிடம் ஆவாஹனம் செய்கிறேன்.

सावित्र्या ऋषिः विश्वामित्रः, नृचिद्गायत्री छन्दः,
सविता देवता, जपे विनियोगः

ஸாவித்ரியா ரிஷி: விஶ்வாமித்ர:, ந்ருசித் காயத்ரீ சந்த: ஸவிதா தேவதா. ஜபே விநியோக:

"ஸாவித்ரீ" மந்த்ரத்திற்கு ரிஷி விஶ்வாமித்ரர். ந்ருசித் காயத்ரீ சந்தஸ், ஸவிதா தேவதை. ஜபத்தில் விநியோகப்படுகிறது.

காயத்ரீ ஜபம்

கர ந்யாஸம்:

ओं तत्सवितुः ब्रह्मात्मने अङ्गुष्ठाभ्यां नमः
वरेण्यं विष्ण्वात्मने तर्जनीभ्यां नमः

भर्गो देवस्य रुद्रात्मने मध्यमाभ्यां नमः
धीमहि सत्यात्मने अनामिकाभ्यां नमः
धियो यो नः ज्ञानात्मने कनिष्ठिकाभ्यां नमः
प्रचोदयात् सर्वात्मने करतल करपृष्ठाभ्यां नमः

ஓம் தத்ஸவிது : ப்ரஹ்மாத்மனே அங்குஷ்டாப்யாம் நம:
வரேண்யம் விஷ்ண்வாத்மனே தர்ஜனீப்யாம் நம:
பர்க்கோ தேவஸ்ய ருத்ராத்மனே மத்யமாப்யாம் நம:
தீமஹி ஸத்யாத்மனே அநாமிகாப்யாம் நம:
தியோ யோ ந: க்ஞாநாத்மனே கனிஷ்டிகாப்யாம் நம:
ப்ரசோதயாத் ஸர்வாத்மனே கரதல கரப்ருஷ்டாப்யாம் நம:

அங்க ந்யாஸம் :

ओं तत्सवितुः ब्रह्मात्मने हृदयाय नमः
वरेण्यं विष्ण्वात्मने शिरसे स्वाहा
भर्गो देवस्य रुद्रात्मने शिखायै वषट्
धीमहि सत्यात्मने कवचाय हुम्
धियो यो नः ज्ञानात्मने नेत्रत्रयाय वौषट्
प्रचोदयात् सर्वात्मने अस्त्राय फट्

ஓம் தத்ஸவிது : ப்ரஹ்மாத்மனே ஹ்ருதயாய நம:
வரேண்யம் விஷ்ண்வாத்மனே ஶிரஸே ஸ்வாஹா
பர்க்கோ தேவஸ்ய ருத்ராத்மனே ஶிகாயை வஷட்
தீமஹி ஸத்யாத்மனே கவசாய ஹூம்
தியோ யோ ந : க்ஞாநாத்மனே நேத்ரத்ரயாய வௌஷட்
ப்ரசோதயாத் ஸர்வாத்மனே அஸ்த்ராய பட்
பூர் புவஸ் ஸுவரோம் இதி திக் பந்த : என்று சொல்லி நம்மைச் சுற்றி ப்ரதக்ஷிணமாய் விரல்களால் சொடுக்க வேண்டும்.

த்யானம் : 9, 10 11, 12 பக்கங்களில் கூறியபடி த்யானம் செய்து, அர்த்தத்தை அநுஸந்தானம் செய்ய வேண்டும்.

பஞ்ச பூஜை :

लं पृथिव्यात्मने गन्धां धारयामि
अं आकाशात्मने पुष्पाणि समर्पयामि
यं वाय्वात्मने धूपं आघ्रापयामि
रं वह्न्यात्मने दीपं दर्शयामि
वं अमृतात्मने अमृतं निवेदयामि
सं सर्वात्मने सर्वोपचारान् समर्पयामि ।

லம் ப்ருதிவ்யாத்மனே கந்தாம் தாரயாமி
அம்ஆகாஶாத்மனே புஷ்பாணி ஸமர்ப்பயாமி
யம் வாய்வாத்மனே தூபம் ஆக்ராபயாமி
ரம் வஹ்ன்யாத்மனே தீபம் தர்ஶயாமி
வம் அம்ருதாத்மனே அம்ருதம் நிவேதயாமி
ஸம் ஸர்வாத்மனே ஸர்வோபசாரான் ஸமர்ப்பயாமி

यो देवस्सविताऽस्माकं धियो धर्मादि गोचराः ।
प्रेरयेत्तस्य यद्भर्गस्तद्वरेण्यं उपास्महे ।

யோ தே^{3}வஸ்ஸவிதா அஸ்மாகம் தி^{4}யோ த^{4}ர்மாதி^{3} கோ^{3}சரா:, ப்ரேரயேத்தஸ்ய யத்^{3}ப^{4}ர்க்க^{3}ஸ் தத்^{3}வரேண்யம் உபாஸ்மஹே.

(எந்த ஸூர்ய தேவன் நம்முடைய புத்தியை தர்மம் முதலியவற்றில் பற்றுள்ளதாகச் செய்கிறாரோ அந்த ஸூர்யனுடைய ஶ்ரேஷ்டமான தேஜஸ்ஸை உபாஸிக்கிறோம்).

(அங்கன்யாஸ, கரன்யாஸ, பஞ்ச பூஜைகள் செய்யும் விதத்தை அவரவர் ஆசார்யர் மூலம் அறிந்து கொள்ளவும்).

காயத்ரீ

ओं। भूर्भुवस्सुवः। तत्सवितुर्वरेण्यम्। भर्गो देवस्य धीमहि।

धियो यो नः प्रचोदयात्॥

ஓம் | பூ^{4}ர் பு^{4}வஸ்ஸுவ: | தத்ஸவிதுர் வரேண்யம் ப^{4}ர்க்கோ தே^{3}வஸ்ய தீமஹி | தி^{4}யோ யோ ந: ப்ரசோத^{4}யாத் ||

*ஐந்து இடங்களில் நிறுத்தி மூச்சுவிட்டு ஜபிக்க வேண்டும். 9, 10, 11, 12-வது பக்கங்களில் சொல்லப் பட்டபடி காயத்ரியை த்யானம் செய்யவேண்டும். 108, 54, 35 இதற்குக் குறையக்கூடாது. ஜபத்தை முடித்து (நின்று ஜபம் செய்யும்போதும், உட்கார்ந்து), ஒரு ப்ராணா யாமம் செய்து, முன்போல அங்கன்யாஸ, கரன்யாஸங் களைச் செய்து, "இதி திக் விமோக:" என்று அப்ரதக்ஷி ணமாய் விரலால் சொடுக்கி, பஞ்ச பூஜை (***லம்***—முதலி யன) செய்து, உபஸ்தானம் செய்யவேண்டும்.*

उत्तम इत्यनुवाकस्य वामदेव ऋषिः। अनुष्टुप् छन्दः।
गायत्री देवता. गायत्र्युद्वासने विनियोगः॥

உத்தம இத்யனுவாகஸ்ய வாமதேவரிஷி: அனுஷ்டுப் சந்த: காயத்ரீ தேவதா. காயத்ர்யுத் வாஸனே விநியோக:

"உத்தமே ஶிகரே" என்ற அனுவாகத்திற்கு வாம தேவர் ரிஷி. அனுஷ்டுப் சந்தஸ். காயத்ரீ தேவதா. காயத் ரியை உத்வாஸனம் செய்வதில் விநியோகிக்கப்படுகிறது.

उत्तमे शिखरे देवी भूम्यां पर्वतमूर्धनि।

ब्राह्मणेभ्योह्यनुज्ञानं गच्छ देवि यथा सुखम्॥

உத்தமே ஶிகரே தேவீ பூம்யாம் பர்வத மூர்த்தனி ப்ராஹ்மணேப்யோ ஹ்யனுக்ஞானம் கச்சதேவி யதாஸுகம்.

தேவீ	*= ஓ காயத்ரி தேவியே*
பூம்யாம்	*= பூமிக்கு வந்த தாங்கள்*
ப்ராஹ்ம ணேப்ய:	*= ப்ராம்மணர்களுக்கு*
அனுக் ஞானம்	*= (ஜீவனத்திற்கு வேண்டியவைக ளைச் செய்து கொள்ளும்படி) அனுமதி அளித்துவிட்டு*
உத்தமே	*= மிகச் சிறந்ததும்*
ஶிகரே	*= எல்லாவற்றைம் விட உயர்ந்தது மான*
பர்வத மூர்த்தனி	*= ஸுமேரு பர்வத ஶிகரத்தில் உள்ள உம் இருப்பிடமான ப்ரும்ம லோகத்திற்கு*
யதாஸுகம்	*= ஸுகமாக வந்தபடியே*
கச்ச	*= போய் வாரும்*

ஓ காயத்ரீ தேவி, பூமியில் வந்து ப்ராம்மணர்களுக்கு அருள் புரிந்து, உமது இஷ்டப்படி பர்வத சிகரத்திற்கு ஸுகமாகச் சென்று வருவீர்.

காலையில்

मित्रस्येति मन्त्रस्य विश्वे देवा ऋषयः गायत्री छन्दः मित्रो देवता. प्रातस्सन्ध्योपस्थाने विनियोग;

மித்ரஸ்யேதி மந்த்ரஸ்ய விஶ்வேதேவா ரிஷய: காயத்ரீ சந்த: மித்ரோ தேவதா. ப்ராதஸ் ஸந்த்யோபஸ்தானே விநியோக

"மித்ரஸ்ய" எனும் மந்த்ரத்திற்கு விஶ்வே தேவர் ரிஷிகள். காயத்ரீ சந்தஸ். மித்ரன் தேவதை. ப்ராதஸ்

ஸந்த்யையின் (காலை) உபஸ்தானத்தில் விநியோகிக்கப் படுகிறது.

मित्रस्य चर्षणी धृतः श्रवो देवस्य सानसिम् । सत्यं चित्र श्रवस्तमम् । मित्रो जनान् यातयति प्रजानन्मित्रो दाधार पृथिवी-मुतद्यां । मित्रः कृष्टीरनिमिषाभिचष्टे सत्याय हव्यं घृतवद्विधेम । प्र स मित्र मर्तो अस्तु प्रयस्वान् यस्त आदित्य शिक्षति व्रतेन । न हन्यते न जीयते त्वोतो नैनमँहो अश्नोत्यन्तितो न दूरात् ॥

மித்ரஸ்ய சர்ஷணீ த்ருத: ஶ்ரவோ தேவஸ்ய ஸானஸிம். ஸத்யம் சித்ரஶ்ரவஸ்தமம். மித்ரோஜனான் யாதயதி ப்ரஜானன் மித்ரோ தாதார ப்ருதிவீ முதத்யாம். மித்ர: க்ருஷ்டீரனிமிஷாபிசஷ்டே ஸத்யாய ஹவ்யம் க்ருதவத் விதேம. ப்ரஸமித்ர மர்த்தோ அஸ்து ப்ரயஸ்வான் யஸ்த ஆதித்ய ஶிக்ஷதி வ்ரதேன. ந ஹன்யதே ந ஜீயதே த்வோதோ நைனமகும் ஹோ அஶ்னோத்யந்திதோ ந தூராத்.

சர்ஷணீத்ருத: = ப்ரஜைகளைப் போஷிக்கின்றவரும்
தேவஸ்ய = ப்ரகாசமான வருமாகிய
மித்ரஸ்ய = ஸூர்யனுடைய
ஸத்யம் = உண்மையானதும்
ஸானஸிம் = யோகிகளால் அடையக் கூடியதும்
சித்ரஶ்ர வஸ்தமம் = மிகவும் ஆஶ்சர்யமாகக் கேட்கப் படுவதுமான
ஶ்ரவ: = கீர்த்தியை (ஸ்துதி செய்கிறேன்.)
மித்ர: = இந்த மித்ர தேவர்

ப்ரஜானன் = அவரவர் கர்மா முதலியவைகளைத் தெரிந்து
ஜனான் = ஜனங்களை
யாதயதி = அவரவர் கர்மாவுக் கேற்றபடி நடப்பிக்கிறார்.
மித்ர: = இந்த மித்ரதேவர்
ப்ருதிவீம் = பூமியையும்
உத = மேலும்
த்யாம் = ஸ்வர்க்கத்தையும்
தாதார = தரிக்கிறார்
மித்ர: = மித்ரர் (ஸூர்யன்)
க்ருஷ்டீ: = ஜனங்களை
அநிமிஷா = கண்கொட்டாமல்
அபிசஷ்டே = பார்க்கிறார் (அவருக்கு நாம்)
க்ருதவத் = நெய்யுடன் கூடிய
ஹவ்யம் = ஹோமம் செய்யும் பொருளை
ஸத்யாய = பூர்ண பலனை பெறுவதற்காக
விதேம = அளிக்கிறோம்.
மித்ர, ஆதித்ய = மித்ராரயிருக்கும் ஸூர்யரே
ய: = எவன்
வ்ரதேன = நியமத்தோடு
தே = உம்மை
ஶிக்ஷதி = உபசரிக்கிறானோ
ஸ: மர்த்ய: = அந்த மனிதன்
ப்ர = அதிகமாய்
ப்ரயஸ்வான் = கர்ம பலத்துடன் கூடினவனாக
அஸ்து = ஆகட்டும்.
த்வோத: (த்வயா ஊத:) = உம்மால் ரக்ஷிக்கப்பட்ட அவன்
நஹன்யதே = ரோகம் முதலியவற்றால் பீடிக்கப்படமாட்டான்.

நஜீயதே = சத்ருக்களால் ஜயிக்கப்படமாட்டான்

(மேலும், இப்படி உம்மால் ரக்ஷிக்கப்பட்ட இவனை)

அம்ஹ: = பாபமானது
அந்தித: = ஸமீபத்திலும்
தூராத் = தூரத்திலும்
ந அஶ்னோதி = அணுகாது.

(கருத்து) மழை முதலியவைகளால் உலகைக் காக்கின்றவரான ஸூர்யனுடைய மண்டலத்தை நமஸ்கரிக்கிறேன். யோகிகள் அடையத்தக்கது அந்த மண்டலம். ஸத்யமானதும் விசித்ரமான தேஜஸ் உள்ளதுமான மண்டலத்தை வணங்குகிறோம். நீர் எல்லாவற்றையும் நன்கு உணர்ந்து எல்லோரையும் அவரவருக்கேற்ற கார்யத்தில் தூண்டுகிறீர். மித்ரரான நீர் பூமியையும் ஆகாசத்தையும் தரிக்கிறீர். ஜனங்கள் செய்யும் புண்ய பாப கர்மாக்களை நேராகப் பார்க்கிறீர். ஸத்ய ஸ்வரூபியான உமக்கு நெய்யுடன் ஹவிஸ்ஸைத் தருகிறோம். நியமத்துடன் உமக்கு ஹவிஸ்ஸைத் தருபவன் அன்ன பானங்களுக்குக் கஷ்டப்படமாட்டான். நீண்ட ஆயுள் ஜீவிப்பான். இப்போதோ முன் பிறவியிலோ செய்த பாபம் அவனை அணுகாது.

பகலில்

आसत्येन इति मन्त्रस्य हिरण्यगर्भ ऋषिः त्रिष्टुप् छन्दः सविता देवता

ஆஸத்யேன இதி மந்த்ரஸ்ய ஹிரண்யகர்ப்ப ரிஷி: த்ரிஷ்டுப் சந்த: ஸவிதா தேவதா.

"ஆஸத்யேன" என்ற மந்த்ரத்திற்கு ஹிரண்யகர்ப்பர் ரிஷி, த்ரிஷ்டுப் சந்தஸ். ஸவிதா தேவதை.

आसत्येन रजसा वर्तमानो निवेशयन्नमृतंमर्त्यञ्च । हिरण्ययेन सविता रथेनाऽऽदेवो याति भुवना विपश्यन् ॥ उद्वयं तमसस्परि पश्यन्तो ज्योतिरुत्तरं। देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम्। उदुत्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः ! दृशे विश्वाय सूर्यं। चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः । आ प्रा द्यावा पृथिवी अन्तरिक्षँ सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च । तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत् पश्येम शरदश्शतं जीवेम शरदश्शतं, नन्दाम शरदश्शतं, मोदाम शरदश्शतं, भवाम शरदश्शतँ शृणवाम शरदश्शतं, प्रब्रवाम शरदश्शतमजीतास्याम शरदश्शतं ज्योक् च सूर्यं दृशे। य उदगान्महतोऽर्णवाद्विभ्राजमानः सरिरस्य मध्यात्समा वृषभो लोहिताक्षस्सूर्यो विपश्चिन्मनसा पुनातु ।

ஆஸத்யேன ரஜஸா வர்த்தமானோ நிவேஶயன் அம்ருதம் மர்த்யஞ்ச ஹிரண்யயேன ஸவிதா ரதேனாதேவோ யாதி புவனா விபஶ்யன். உத்வயம் தமஸஸ்பரி பஶ்யந்தோ ஜ்யோதிருத்தரம். தேவம் தேவத்ரா ஸூர்யம் அகன்ம ஜ்யோதி ருத்தமம் உதுத்யம் ஜாத வேதஸம் தேவம் வஹந்தி கேதவ: த்ருஶே விஶ்வாய ஸூர்யம். சித்ரம் தேவானாம் உதகாதனீகம் சக்ஷுர்மித்ரஸ்ய வருணஸ்யாக்னே: ஆப்ரா த்யாவா ப்ருதிவி அந்தரிக்ஷும் ஸூர்ய ஆத்மா ஜகதஸ் தஸ்துஷஶ்ச. தச்சக்ஷுர் தேவஹிதம் புரஸ்தாத் ஶுக்ர முச்சரத். பஶ்யேம

ஶரதஶ்ஶதம் ஜீவேம ஶரதஶ்ஶதம் நந்தாம ஶரதஶ்ஶதம் மோதாம ஶரதஶ்ஶதம் பவாம ஶரதஶ் ஶதம் ஶ்ருணவாம ஶரதஶ்ஶதம் ப்ரப்ரவாம ஶ்ரதஶ்ஶதம் அஜீதாஸ்யாம ஶரதஶ்ஶதம் ஜ்யோக்ச ஸூர்யம் த்ருஶே யஉதகான் மஹதோர்ணவாத் விப்ராஜமான: ஸரிரஸ்யமத்யாத் ஸமா வ்ருஷபோ லோஹிதாக்ஷஸ் ஸூர்யோ விபஶ் சின் மனஸா புனது.

ஸத்யேன	= நல்லவர்களுக்கு. ஹிதமாய் ப்ரகாசிக்கின்ற.
ரஜஸா	= தேஜஸ்ஸினுல்
ஆவர்த்தமான:	= சுற்றி வருபவரான
ஸவிதா தேவ:	= ஸூர்ய தேவன்
அம்ருதம்	= தேவர்களையும்
மர்த்யம் ச	= மனிதர்களையும்
நிவேஶயன்	= தங்கள் தங்கள் கார்யங்களை அனுஷ்டிக்கும்படி செய்துகொண்டு
ஹிரண்யயேன	= ஸ்வர்ணமயமான
ரதேன	= ரதத்தில் ஏறிக்கொண்டு
புவனு	= உலகங்களில்
விபஶ்யன்	= அவரவர் கர்மங்களுக்குஸாக்ஷியாகப் பார்த்துக்கொண்டு
யாதி	= ஸஞ்சரிக்கிறுர்.
தமஸஸ்பரி	= அந்தகாரதிகளை (இருட்டை) அழிப்பவரும்
ஜ்யோதி:	= தேஜோரூபமானவரும்
உத் தேவம்	= உத்தம தேவதையும்
உத்தரம்	= ஶ்ரேஷ்டமானவரும்
தேவத்ரா	= தேவதைகளை ரக்ஷிப்பவருமான

ஸூர்யம்	= ஸூர்யனை
பஶ்யந்த:	= பார்க்கும்
வயம்	= நாங்கள்
உத்தமம்	= ஶ்ரேஷ்டமான
ஜ்யோதி:	= தேஜஸ்ஸை
அகன்ம	= அடைவோம்.
ஜாதவேதஸம்	= நாம் செய்யும் ஸகல கர்மாக்களையும் அறிந்தவரும்
ஸூர்யம்	= ஸூர்யன் என்றும் ப்ரஸித்தமான
த்யம்	= அந்த
தேவம்	= தேவரை
விஶ்வாய	= (உலகத்திலுள்ள) ஜனங்கள்
த்ருஶே	= பார்ப்பதற்காக
கேதவ:	= ஆயிரம் கிரணங்கள்
உத்வஹந்தி	= உயர வஹிக்கின்றன.
தேவானும்	= தேவதைகளுக்குள்
சித்ரம்	= ஆஶ்சர்யகரமானதும்
மித்ரஸ்ய வருணஸ்ய அக்னே:	= மித்ரன், வருணன், அக்னி இந்த தேவதைகளுக்கு
சக்ஷு:	= கண் போன்றதுமாகிய
அநீகம்	= ஸூர்ய மண்டலமானது
உதகாத்	= உண்டாயிற்று.
ஸூர்ய:	= (அம்மண்டலத்திலுள்ள) ஸூர்யன்
ஜகத:	= ஜகத்தில் (உலகில்) உள்ளவர்களுக்கு
ஆத்மா	= ஆத்மாவாக இருந்து கொண்டு
த்யாவா ப்ருதிவீ	= ஆகாசம், பூமி இவைகளையும்
அந்தரிக்ஷம்	= ஸ்வர்க்கத்தையும்
ஆப்ரா:	= வ்யாபித்திருக்கிறுர்.

தேவஹிதம் = தேவதைகளுக்கு ஹிதமானதும்
சக்ஷு: = அவர்களுக்குக் கண் போன்றதும்
புரஸ்தாத் = உதய காலத்தில்
ஶுக்ரம் = வெளுப்பாக
உச்சரத் = உதயமாவதுமான
தத் = அந்த மண்டலத்தை
ஶரதஶ்ஶதம் = நூறு வருஷம்
பஶ்யேம = பார்ப்போம். (ஆயுள் உள்ள வரையில் தர்சிக்கக் கடவோம்)

ஜீவேம ஶரதஶ் ஶதம் = நூறு வருஷம் ஜீவிப்போம்.

நந்தாம ஶரதஶ் ஶதம் = நூறு வருஷம் புத்ர பௌத்ராதிகள் நிறைந்தவர்களாக இருப்போம்.

மோதாம ஶரதஶ்ஶதம் = நூறு வருஷம் ஸந்தோஷமுள்ளவராக இருப்போம்.

பவாம ஶரதஶ்ஶதம் = நூறு வருஷம் ஸ்வஸ்தானத்தில் மேன்மை உள்ளவர்களக இருப்போம்.

ப்ரப்ரவாம ஶரதஶ்ஶதம் = நூறு ஆண்டு இன்பமான சொற்களையே சொல்வோம்.

ஶ்ருணவாம ஶரதஶ்ஶதம் = நூறு ஆண்டு ப்ரியமான சொற்களையே கேட்போம்.

அஜீதாஸ்யாம ஶரதஶ்ஶதம் = நூறு ஆண்டு சத்ருக்களால் ஜயிக்கப் படாதவர்களாவோம்.

ஜ்யோக் = ப்ரகாசித்துக் கொண்டிருக்கிற
ஸூர்யம் = ஸூர்யனை
த்ருஶே = பார்க்க வேண்டுமென்று ப்ரார்த்திக்கிறோம்.

ய: ஸூர்ய: = எந்த ஸூர்யன்
மஹத: அர்ணவாத் = பெரிய ஸமுத்திரத்திலிருந்து
உதகாத் = உதயமாகின்றாரோ
ஸரிரஸ்ய = ஜலத்தின்
மத்யாத் = நடுவில்
விப்ராஜமான: = ப்ரகாசிப்பவரும்
வ்ருஷப: = அவரவர்களுக்கு இஷ்டமான பலனைக் கொடுப்பவரும்
லோஹிதாக்ஷ: = சிவந்த கண் உடையவரும்
விபஶ்சித் = ஸர்வக்ஞருமாகிய
ஸ: ஸூர்ய: = அந்த ஸூர்யன்
மா = என்னை
மனஸா = ஆதரவுடன்
புனது = ரக்ஷிக்கட்டும்

(கருத்து) அழிவற்றதான தேஜஸ்ஸால் ஸூர்யன் எங்கும் வியாபித்திருக்கிறார். தேவரையும் மனிதரையும் அவரவருக்கேற்ற வேலையைச் செய்யும்படி தூண்டுகிறார். அந்தக் கர்மாவிற்கேற்ற பலனைத் தருகிறவரும் அவரே. ஸ்வர்ண மயமான தேரில் ஏறி ஸகல புவனங்களையும் பார்த்துக்கொண்டு வருகிறார்.

இருளை நீக்கி மேலே ப்ரகாசிப்பவர் ஸூர்யனே. மற்றெல்லா தேஜஸ்விலும் மிக உயர்ந்தவர். தேவர்களையும் காப்பவர். ஸ்வப்ரகாசமான ஜ்யோதி ஸ்வரூபி. இத்தகைய ஸ்வரூபத்தைப் பார்க்கும் நாம் ப்ரும்ம ஜ்யோதிஸ்ஸை அடைவோம்.

அவர் எல்லாம் அறிந்தவர். ப்ரகாசமுள்ளவர், எல்லோரையும் தூண்டுபவர். அத்தகையவரை ஸகல ப்ராணிகளும் ஸ்தூலக்கண்ணால் வஸ்துக்களைக் காணவும், க்ஞானக்கண்ணால் ஆத்மஸ்வரூபத்தைத் தர்ஶிக்கவும் கிரணங்கள் அவரை மேலே தூக்கிச் சுமக்கின்றன.

தேவருக்கு ஸேனை போன்றவரும், மித்ரன், வருணன், அக்னி இவர்களுக்குக் கண்ணாக இருப்பவரும், மிக விசித்ரமாக இருப்பவருமான ஸூர்யன் கிழக்கு திக்கில் உதயமாகின்றார். அவர் மண்டலம், த்யாவா, ப்ருதிவீ, அந்தரிக்ஷம், முதலிய எங்கும் வ்யாபித்திருக்கிறது. மண்டலாதிபதியான அவர், அசை பொருள் அசையாப் பொருள் அனைத்திற்கும் ஆத்மாவாக இருக்கிறார்.

கண்ணையும் தேவர்க்கு ஹிதமாயும், கிழக்கே உதிப்பவரும், ப்ரகாச முள்ளவருமான ஆதித்யனை நூறாண்டு பார்த்துக்கொண்டிருப்போம். நூறாண்டு குறையின்றி ஸந்தோஷமாக இருப்போம். அங்ஙனம் ஸந்தோஷமாகவும், நல்ல கீர்த்தியுள்ளவராகவும், அவர் பெருமையைக் கேட்டுக்கொண்டும், சொல்லிக்கொண்டும் சத்ரு பயமில்லாதவர்களாகவும், நீண்டகாலம் அவரைப் பார்ப்போம். பெருங்கடலில் ஜலத்தின் நடுவிலிருந்து உதயமானதுபோல் தோன்றுகிறார். உபாஸிப்பவருக்கு இஷ்டத்தை வர்ஷிப்பவரும் செந்தாமரைக் கண்ணனும் எல்லாம் அறிந்தவருமான அந்த ஸூர்யன் மனதால் நம்மை பாவனமாகச் செய்து ரக்ஷிக்கட்டும்.

[இம்மந்த்ரத்தைச் சொல்லி "பஶ்யேம" என்பது முதல் இரு கை விரல்களாலும் வருண பாஶம் போட்டு, நடுவிலுள்ள த்வாரத்தின் மூலமாக ஸூர்யனைப் பார்க்க வேண்டும்].

மாலையில்

इमंमे इति मन्त्रस्य देवरात (शुनश्शेप) ऋषिः गायत्र्यादयः छन्दांसि वरुणो देवता।

இமம் மே இதி மந்த்ரஸ்ய தேவராத (ஶுனஶ்ஶேப) ரிஷி: காயத்ர்யாதய: சந்தாம்ஸி வருணோ தேவதா

"இமம் மே" என்ற மந்த்ரத்திற்கு தேவராதர் (ஶுனஶ்ஶேபர்) ரிஷி: காயத்ரீ முதலியன சந்தஸ். வருணன் தேவர்.

इमं मे वरुण श्रुधी हव मद्या च मृडय। त्वामवस्युराचके।
तत्वा यामि ब्रह्मणा वन्दमानस्तदाशास्ते यजमानो हविर्भिः।
अहेडमानो वरुणेह बोध्युरुशँ स मा न आयुः प्रमोषीः। यच्चिद्धिते
विशो यथा प्रदेव वरुण व्रतं। मिनीमसि द्यवि द्यवि। यत्किञ्चेदं
वरुण दैव्ये जनेभिद्रोहं मनुष्याश्चरामसि। अचित्तीयत्तव धर्मा
युयोपिम मा नस्तस्मादेनसो देव रीरिषः। कितवासो यद्रिरिषुः
न दीवि यद्वाघा सत्यमुतयन्न विद्म। सर्वा ता विष्य शिथिरेव
देवाथा ते स्याम वरुण प्रियासः॥

இமம்மே வருண ஶ்ருதீஹவ மத்யாச ம்ருடய த்வாம வஸ்யு ராசகே தத்வாயாமி ப்ரஹ்மணா வந்தமானஸ் ததா ஶாஸ்தே யஜமானோ ஹவிர்பி: | அஹேட மானோ வருணேஹ போத்யுருஶகும் ஸமாந ஆயு: ப்ரமோஷீ: | யச்சித்திதே விஶோ யதா ப்ரதேவ வருணவ்ரதம். | மினீ மஸித்யவித்யவி

யத்கிஞ்சேதம் வருண தைவ்யே ஜனேபி த்ரோஹம் மனுஷ்
யாஶ்சராமஸி அசித்தீயத்தவ தர்மா யுயோபிம மாநஸ்
தஸ்மா தேனஸோ தேவ ரீரிஷ: | கிதவாஸோ யத்ரிரிபு:
நதீவி யத் வாகா ஸத்யம் உதயன்ன வித்ம ஸர்வாதா விஷ்ய
ஶிதிரேவ தேவாதா தேஶ்யாம வருண ப்ரியாஸ: |

ஹே வருண	= ஓ வருண தேவரே
மே	= என்னுடைய
இமம்	= இந்த
ஹவம்	= ப்ரார்த்தனையை
ஶ்ருதி	= கேளும்.
அத்யாச	= இப்பொழுதே
ம்ருடய	= (என்னை) ஸுகப்படுத்த வேண்டும்.
அவஸ்யு:	= என்னைக் காப்பாற்ற வேண்டும் என்று
த்வாம்	= உம்மை
ஆசகே	= வேண்டுகிறேன்.
தத்	= அதற்காக
த்வா	= உம்மை
ப்ரஹ்மண	= வேத வாக்யத்தால்
வந்தமான:	= ஸ்துதி செய்துகொண்டு
யாமி	= சரணமடைகிறேன்.
யஜமான:	= யாகம் செய்பவன்
ஹவிர்பி:	= புரோடாசம் முதலியவைகளால்
தத்	= தன் இஷ்டமான பலனை
ஆஶாஸ்தே	= கோருகிறான்.
ஹே வருண	= ஓ வருண தேவரே
அஹேடமான:	= கோபமில்லாதவராய்
இஹ	= இந்த உலகத்தில்

போதி	= என் ப்ரார்த்தனையை அங்கீகரிக்க வேண்டும்.
உருஶம்ஸ	= பெரிய கீர்த்தியை உடையவரே
ந:	= எமது
ஆயு:	= ஆயுஸ்ஸை
மாப்ரமோஷீ:	= நாஶம் செய்யாதீர்.
ஹே வருண தேவ	= வருண தேவரே
யத் வ்ரதம்	= எந்த வ்ரதமானது
தே	= உமக்காக செய்ய வேண்டுமோ
த்யவித்யவி	= தினந்தோறும்
விஶோயதா	= அதைச் செய்யாதவரைப்போல் நாங்களும்
ப்ர மினீமஸி	= உமது வ்ரதத்தைச் செய்யாமல் விட்டோம்.
சித் ஹி	= (இரண்டும் அசை. பொருளில்லாத ஶப்தங்கள்)
ஹே வருண	= ஓ வருணரே
தைவ்யேஜனே	= தேவதைகளிடத்தில்
மனுஷ்யா:	= மனிதர்களாகிய நாங்கள்
யத் கிஞ்ச	= எந்த எந்த
இதம்	= இவ்விதமான
அபித்ரோஹம்	= த்ரோஹத்தை
அசித்தி	= அக்ஞானத்தால்
சராமஸி	= செய்தோமோ
யத்	= எந்த
தவ	= உமது
தர்மா	= தர்மங்களை
யுயோபிம	= நாஶம் செய்தோமோ
ஹே தேவ	= ஓ தேவரே

ந :	= எங்களை
தஸ்மாத்	= அந்த
ஏனஸ :	= பாபத்தால்
மாரீரிஷ :	= ஹிம்ஸிக்காதீர்.
கிதவாஸ :	= கபடிகளாகிய எங்கள் சத்ருக்கள்
ந தீவி	= சூதாடு மிடத்தில்போல்
யத்	= எந்த பாபத்தை
ரீரிபு :	= என்மீது சுமத்தினார்களோ
ஸத்யம்	= உண்மையாகவே எதைச் செய்தோமோ
உத	= மேலும்
யத்	= எந்த பாபத்தை
ந வித்ம	= அறியவில்லையோ
தாஸ் ஸர்வா :	= அவை எல்லாவற்றையும்
விஷ்ய	= நாஶம் செய்யும்.
ஶிதிரா	= அவைகள் சிதறி அழியட்டும்.
அத	= பின்பு
தே	= உமக்கு
ப்ரியாஸ :	= இஷ்டர்களாக
ஸ்யாம	= ஆகக்கடவோம்

(கருத்து) ஓ வருண! இந்த என் ஸ்துதியைக் கேளும். என்னை நீர் காக்கவேண்டுமென விரும்பி உம்மை ப்ரார்த்திக்கிறேன். இப்போதே என்னை ஸுகமுள்ளவராகச் செய்யும். என்னை நீர் காக்கவேண்டுமென்று வேத மந்த்ரத்தால் உம்மைச் சரணமடைகிறேன். வேள்வி செய்பவர் தன்னை ரக்ஷிக்கவேண்டுமென்றல்லவா உமக்கு ஹவிஸ்ஸுகளைத் தருகிறார். பலரால் துதிக்கப்படும் வருண தேவரே! வைதிக கர்மாமை விட்டதற்காக என்மீது கோபம் கொள்ளாதீர். என்னைச் சிறிது கவனியும். என்

ஆயுளைக் குறைக்காதீர். விவேகமற்றவனாய் உமது வ்ருதத்தைப் ப்ரதி தினமும் செய்யாமல் இருந்தேன்.

தேவர்க்கும், மனிதர்க்கும், மற்ற ப்ராணிகளுக்கும் எந்தெந்த த்ரோஹத்தை செய்தேனோ, க்ஞானமில்லாமல் உமது ஸேவையைச் செய்யாமல் என்ன தீங்கு செய்தேனோ அந்த பாபங்களுக்காக என்னை ஹிம்ஸிக்காதீர்.

சூதாடுபவர் பிறர்மீது காரணமின்றி பழி சுமற்றுவதுபோல் சத்ருக்கள் என்மீது எந்த பாபத்தைச் சுமத்துகிறார்களோ, நான் தெரிந்தோ தெரியாமலோ, உண்மையாகவே எதைச் செய்தேனோ அந்த பாபத்தை ஸாரமில்லாத பொருளை அழிப்பது போல் நாஶம் செய்யும். உமக்கு யான் ப்ரியமுள்ளவனாக வேண்டும்.

திக் முதலிய வந்தனங்கள்

सन्ध्यायै नमः ஸந்த்யாயை நம :
सावित्र्यै ,, ஸாவித்ர்யை நம :
गायत्र्यै ,, காயத்ர்யை நம :
सरस्वत्यै ,, ஸரஸ்வத்யை நம :
सर्वाभ्यो देवताभ्यो नमः ஸர்வாப்யோ தேவதாப்யோ நம :

காலையிலும் பகலிலும் கிழக்கிலிருந்து ஆரம்பித்து வரிசையாகவும், மாலையில் மேற்கிலிருந்து ஆரம்பித்து வரிசையாகவும் நமஸ்கரிக்கவேண்டும்.

कामोऽकार्षीन्मन्युरकार्षीन्नमो नमः

காமோ கார்ஷீன் மான்யுரகார்ஷீன் நமோ நம :

(காமத்திற்கும் கோபத்திற்கும் அபிமானியான தேவதையே என்னைப் பாபம் செய்யும்படி செய்தன: அந்த பாபம் விலக நமஸ்கரிக்கின்றேன்.)

अபிவாதனம்

अभिवादये — आर्षेय प्रवरान्वित — गोत्रः — सूत्रः — शाखाध्यायी—शर्मानामाहं अस्मि भोः

அபிவாதயே — ஆர்ஷேய ப்ரவரான்வித — கோத்ர: ஸூத்ர:—ஶாகாத்யாயி—ஶர்மா நாமாஹம் அஸமிபோ:

அபிவாதயே (எனக்கு நீர் ஆசீர்வாதம் செய்யும்படி வேண்டுகிறேன்).—இந்த 5 அல்லது 3 அல்லது ஒரு சிறந்த ரிஷியுடன் கூடிய இந்த கோத்ரத்தில் பிறந்தவன்.—இன்ன ஸூத்ரம் உள்ளவன்—இன்ன வேதம் (அத்யயனம் செய்தவனாக) உள்ளவனான—இன்ன ஶர்மா நாமா உள்ளவன் நான்

[*ப்ரவரம் =ஏகார்ஷேய, த்ர்யார்ஷேய, பஞ்சார்ஷேயம் முதலியன.*

கோத்ரம் =ஆத்ரேய, ஸ்ரீவத்ஸ, விஶ்வாமித்ர முதலியன.

ஶாகை (வேதம்) =யஜுஸ், ரிக், ஸாம, அதர்வ.

(1)	**प्राच्यै दिशे नमः**	ப்ராச்யை திஶே நம:
(2)	**दक्षिणायै ,,**	தக்ஷிணாயை ,,
(3)	**प्रदीच्यै ,**	ப்ரதீச்யை ,,
(4)	**उदीच्यै ,,**	உதீச்யை ,,
(5)	**ऊर्ध्वाय नमः**	ஊர்த்வாய நம:
(6)	**अधराय नमः**	அதராய நம:
(7)	**अन्तरिक्षाय नमः**	அந்தரிக்ஷாய நம:
(8)	**भूम्यै नमः**	பூம்யை நம:
(9)	**ब्रह्मणे नमः**	ப்ரஹ்மணே நம:
(10)	**विष्णवे नमः**	விஷ்ணவே நம:
(11)	**यमाय नमः**	யமாய நம:

(1) *கிழக்கு திக்கின் தேவதைக்கு நமஸ்காரம்.* (2) *தெற்கு.* (3) *மேற்கு.* (4) *வடக்கு.* (5) *மேல்.* (6) *கீழ்.* (7) *ஆகாசம்.* (8) *பூமி.* (9) *ப்ரஹ்மா.* (10) *விஷ்ணு.* (11) *யமன் முதலியவர்க்கு நமஸ்காரம்.*

(தென் திக்கை நோக்கி)

यमाय धर्मराजाय मृत्यवे च अन्तकाय च
वैवस्वताय कालाय सर्वभूत क्षयाय च
औदुंबराय दध्नाय नीलाय परमेष्ठिने
वृकोदराय चित्राय चित्रगुप्ताय वै नमः
चित्रगुप्तायत्रै नम ओन्नम इति ॥

யமாய தர்மராஜாய ப்ருத்யவே ச அந்த காயச. வைவஸ்வதாய காலாய ஸர்வ பூத க்ஷயாய ச. ஔதும்பராய தத்னாய நீலாய பரமேஷ்டினே. வ்ருகோதராய சித்ராய சித்ர குப்தாயவை நம: சித்ர குப்தாயவை நம ஓம் நம இதி.

(இவை யமனுடைய நாமாக்களைச் சொல்லி நமஸ்கரிப்பதாம்.)

(மேற்கு நோக்கி)

ऋतँ सत्यं परं ब्रह्म पुरुषं कृष्णपिङ्गलम् ।
ऊर्ध्वरेतं विरूपाक्षं विश्वरूपाय वै नमो नमः ।

ரிதகு³ம் ஸத்யம் பரம் ப்³ரஹ்ம புருஷம் க்ருஷ்ண பிங்க³ளம். ஊர்த⁴வரேதம் விரூபாக்ஷம் விஶ்வரூபாய வை நமோ நம: விஶ்வரூபாய வை நம ஓம் நம இதி.

(கருத்து) மனதால் நினைக்கும் ஸத்யமாகவும், வாக்கினால் கூறப்படும் ஸத்யமாகவும், பரப்ரும்ம ஸ்வரூபமாகவும், கறுப்பாகவும், சிவப்பாகவும், ரேதஸ்ஸை அடக்கியவராகவும், முக்கண்ணுள்ளவராகவும், எல்லா வடிவனைகவும் உள்ள புருஷனுக்கு (சிவனுக்கு) நமஸ்காரம்.

(வடக்கு நோக்கி)

नर्मदायै नमः प्रातः नर्मदायै नमो निशि।
नमोऽस्तु नर्मदे तुभ्यं त्राहि मां विष सर्पतः ॥
जरत्कारोर्जरत्कार्वां समुत्पन्नो महायशाः।
अस्तीकस्सत्यसन्धोमां पन्नगेभ्योऽभिरक्षतु ॥
अपसर्प सर्प भद्रंते दूरं गच्छ महायशाः
जनमेजयस्य यज्ञान्ते अस्तीक वचनं स्मरन् ॥

நர்மதாயை நம : ப்ராத : நர்மதாயை நமோநிசி
நமோஸ்து நர்மதே துப்யம் த்ராஹிமாம் விஷஸர்ப்பத :
ஜரத்காரோர் ஜரத்கார்வாம் ஸமுத்பன்னோ மஹாயசா :
அஸ்தீகஸ் ஸத்ய ஸந்தோமாம் பன்னகேப்யோ அபிரக்ஷது
அபஸர்ப்ப ஸர்ப்ப பத்ரம் தே தூரம் கச்ச மஹாயசா :,
ஜனமே ஜயஸ்ய யக்ஞாந்தே அஸ்தீக வசனம் ஸ்மரன்.

(கருத்து) நர்மதைக்கு காலையிலும் நிசியிலும் நமஸ்காரம். ஒ நர்மதே. உமக்கு நமஸ்காரம். விஷப் பாம்பினிடமிருந்து என்னை ரக்ஷியும்.

ஜரத்காரு என்ற முனிவரிடமிருந்து ஜரத்காரு என்பவளிடம் பிறந்தவரும், மிக்க கீர்த்தி வாய்ந்தவருமான அஸ்தீகர் ஸத்ய ஸந்தராக இருந்து பாம்புகளிடமிருந்து என்னை ரக்ஷிக்கட்டும்.

மிகக் கீர்த்தி வாய்ந்த ஒ ஸர்ப்பமே, உனக்கு க்ஷேமம் உண்டாகட்டும். ஜனமேஜயருடைய யாகத்தின் முடிவில் அஸ்தீகர் கூறிய வார்த்தையை நினைத்துக் கொண்டு தூரே செல்.

(காலையிலும், பகலிலும் கிழக்கு நோக்கி,
மாலை மேற்கு நோக்கி)

नमस्सवित्रे जगदेक चक्षुषे जगत्प्रसूति स्थिति नाश हेतवे
त्रयीमयाय त्रिगुणात्म धारिणे विरिञ्चि नारायण शङ्करात्मने ॥
ध्येयस्सदा सवितृमण्डलमध्यवर्ती नारायणः सरसि जासन सन्निविष्टः।
केयूरवान् मकर कुण्डलवान् किरीठी
हारी हिरण्मयवपुः धृतशङ्खचक्रः ॥
शङ्खचक्रगदापाणे द्वारका निलयाच्युत
गोविन्द पुण्डरीकाक्ष रक्षमां शरणागतं ॥

நமஸ்ஸவித்ரே ஜகதேக சக்ஷுஷே
ஜகத் ப்ரஸூதி ஸ்திதி நாச ஹேதவே |
த்ரயீமயாய த்ரிகுணாத்ம தாரிணே
விரிஞ்சி நாராயண சங்கராத்மனே |
த்யேயஸ்ஸதா ஸவித்ருமண்டல மத்யவர்த்தீ
நாராயண : ஸரஸிஜாஸன ஸன்னிவிஷ்ட : |
கேயூரவான் மகர குண்டலவான் கிரீடி
ஹாரீ ஹிரண்மய வபு : த்ருதசங்க சக்ர : |
சங்க சக்ர கதாபாணே த்வாரகா நிலயாச்யுத
கோவிந்த புண்டரீகாக்ஷ ரக்ஷமாம் சரணாகதம் |

(கருத்து) உலகிற்கெல்லாம் கண்ணாக இருப்பவரும், உலகத்தின் ஸ்ருஷ்டி, ஸ்திதி, ஸம்ஹாரம் இவைகளுக்குக் காரணமானவரும், வேதவடிவனும், முக்குணத்தால் மூன்று வடிவம் எடுத்தவரும், ப்ரும்மா, விஷ்ணு, ருத்ர ரூபியுமாயிருக்கின்ற ஸூர்யனுக்கு நமஸ்காரம்.

ஸூர்ய மண்டலத்தில் எப்பொழுதும் இருப்பவரும், ப்ரும்மாவிற்கு இருப்பிடமானவரும், கேயூரம், மகரம், குண்டலம், கிரீடம், முத்துமாலை இவைகளைத் தரித்திருப்பவரும், ஸ்வர்ணமயமான ஶரீரமுள்ளவரும், ஶங்க சக்ரங்களைத் தரித்தவருமான நாராயணனை த்யானம் செய்கிறேன்.

ஶங்க சக்ரங்களைக் கரத்திலேந்தியவரே, த்வாரகையில் வஸிப்பவரே, வெண் தாமரைக் கண்ணா, கோவிந்தா, சரணாகதி அடைந்த என்னை ரக்ஷியும்.

अजाय लोकत्रय पावनाय पूतात्मने गोपतये वृषाय।
सूर्याथ सर्ग प्रळयालयाय नमोनमः कारुणिकोत्तमाय॥
विवस्वते ज्ञान भृदन्तरात्मने जगत्प्रदीपाय जगत् हितैषिणे।
स्वयंभवे दीप्त सहस्र चक्षुषे सुरोत्तमाय अमिततेजसे नमः॥

அஜாய லோக த்ரய பாவனாய
பூதாத்மனே கோபதயே வ்ருஷாய ।
ஸூர்யாய ஸர்கக ப்ரளயாலயாய
நமோ நம : காருணி கோத்தமாய ।
விவஸ்வதே க்ஞான ப்ருதந்த ராத்மனே
ஜகத் ப்ரதீபாய ஜகத் ஹிதைஷிணே ।
ஸ்வயம்பவே தீப்த ஸஹஸ்ர சக்ஷுஷே
ஸுரோத்தமாய அமித தேஜஸே நம : ।

(கருத்து) பிறப்பில்லாதவரும், மூவ்வுலகையும் பரிசுத்தமாக்குபவரும், சுத்தாத்மாவும் கிரணங்களுக்குப் பதியும், கேட்டதை வர்ஷிப்பவரும், மிகக் கருணை வாய்ந்தவருமான ஸூர்யனை நமஸ்கரிக்கிறேன்.

க்ஞானம் நிறைந்த மனம் உள்ளவரும், உலகிற்கு தீபமாய் இருப்பவரும், உலகிற்கு ஹிதம் (நன்மை) செய்ய விரும்புவரும் தானே தோன்றிய ப்ரும்ம மயமாக இருப்பவரும், ப்ரகாசமான ஆயிரம் கண்கள் உள்ளவரும், தேவரில் சிறந்தவரும், அளவற்ற தேஜஸ் உள்ளவருமான ஸூர்யனை நமஸ்கரிக்கிறேன்.

आकाशात् पतितं तोयं यथा गच्छति सागरं। सर्व देव नमस्कारः
केशवं प्रतिगच्छति। श्रीकेशवं प्रतिगच्छत्योन्नम इति॥

ஆகாஶாத் பதிதம் தோயம் யதா கச்சதி ஸாகரம்
ஸர்வ தேவ நமஸ்கார : கேஶவம் ப்ரதி கச்சதி
ஸ்ரீ கேஶவம் ப்ரதிகச்சத் யோன்னம இதி.

(கருத்து) ஆகாஶத்திலிருந்து விழுந்த ஜலம் ஸமுத்ரத்தை அடைவது போல், எல்லா தேவர்களுக்கும் செய்யும் நமஸ்காரம் ஸ்ரீ கேஶவனை அடைகிறது.

(பிறகு நமஸ்காரம் செய்து அபிவாதனம் சொல்லி ஆசமனம் செய்ய வேண்டும்.)

कायेन वाचा मनसेन्द्रियैर्वा बुद्ध्यात्मनावा प्रकृतेः स्वभावात्।
करोमि यत् यत् सकलं परस्मै नारायणायेति समर्पयामि॥

காயேன வாசா மனஸேந்த்ரியைர்வா புத்யாத்மனா வா ப்ரக்ருதே : ஸ்வபாவாத்—கரோமி யத்யத் ஸகலம் பரஸ்மை நாராயணாயேதி ஸமர்ப்பயாமி.

(உடலினாலும், வாக்கினாலும், மனதினாலும், இந்த்ரியங்களினாலும், இயற்கை ஸ்வபாவத்தினாலும் எது எதைச் செய்கிறேனோ அவை எல்லாவற்றையும் பரம புருஷனான ஸ்ரீமன் நாராயணனிடம் ஸமர்ப்பிக்கிறேன்.)

प्रायश्चित्तान्यशेषाणि तपः कर्मात्मकानि वै॥
यानि तेषां अशेषाणां कृष्णानु स्मरणम् परं॥

ப்ராயஶ்சித்தான்யஶேஷாணி தப: கர்மாத்ம கானிவை
யானி தேஷாம் அஶேஷாணும் க்ருஷ்ணனு ஸ்மரணம் பரம்

(தபோவடிவமாகவும், கர்ம வடிவமாகவும் உள்ள ஸர்வ ப்ராயஶ்சித்தங்களுக்குள் ஸ்ரீ க்ருஷ்ணனை நினைப்பதே சிறந்த ப்ராயஶ்சித்தம்.)

ஓம் தத்ஸத் ப்ரும்மார்ப்பண மஸ்து.

என்று சொல்லி, ஒரு உத்தரிணி தீர்த்தத்தை கையில் விட்டு நுனி விரலால் பூமியில் விடவேண்டும்.

अद्यानो देवसवितः प्रजावत्सावीस्सौ भगम्। परा दुष्वप्नियँ सुव।
विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परासुव। यद्भद्रं तन्म आसुव॥

அத்3யானோ தே3வ ஸவித: ப்ரஜா வத்ஸாவீஸ் ஸௌப4க3ம் பரா துஷ்வப்னியகு3ம்ஸுவ விஶ்வானி தே3வ ஸவிதர் து3ரிதானி பராஸுவ யத்3ப4த்3ரம் தன்ம ஆஸுவ

(ஜபத்திற்காக உட்கார்ந்த இடத்தை ப்ரோக்ஷித்து இம் மந்த்ரத்தைச் சொல்லி, நெற்றிக்கிட வேண்டும்.)

ஓ ஸூர்ய தேவ, இந்தக் கர்மாவினால் ஸந்தோஷமடைந்த நீர் எங்களுக்கு புத்ரன், பௌத்ரன் முதலிய பாக்யத்தைத்தாரும். கெட்ட ஸ்வப்னத்தால் உண்டாகும் தோஷத்தை அகற்றும். ஸகல பாபங்களையும் நீக்கி க்ஷேமத்தை அளியும்.

ஸ்ரீ காயத்ர்யை நம: ஸ்ரீ ஸந்த்யாயை நம:
ஸந்த்யாவந்தன அர்த்தம் முற்றிற்று.

ஸ்ரீ க்ருஷ்ணார்ப்பணமஸ்து

அனுபந்தம்

1. பூதஶுத்தி.
2. ரிஷி, சந்தஸ், தேவதை, சக்தி.
3. ஸ்ரீ காயத்ரீ கவசம்.
4. ,, ஹ்ருதயம்
5. ,, ஸ்தோத்ரம்
6. ,, ஶாப விமோசனம்
7. யக்ஞோபவீத தாரணம்
8. ப்ரும்ம யக்ஞம்
9. ஸந்த்யானுஷ்டானத்தை விளக்கும் படங்கள்.

ஸ்ரீவத்ஸ ஸோமதேவ சர்மா அவர்களின்

அரிய தமிழ் ப்ரசுரங்கள்

			ரூ.	அ.
1.	ஸ்துதி குஸுமாஞ்ஜலி	...	0	4
2.	ஸ்தோத்ர சிந்தாமணி	...	0	4
3.	வேதமும் வேதாங்கமும்	...	0	3
4.	ஸ்ரீசங்கர சரிதம் பூஜை	...	0	3
5.	ஸ்ரீவ்யாஸ சரிதம் பூஜை	...	0	2
6.	அஷ்டபதி தத்வார்த்த ஸாரம்	...	0	2
7.	கோபிகாகீதம், பஜகோவிந்தம்	...	0	3
8.	ஆதித்ய ஹ்ருதயம், கனகதாராஸ்தவம்		0	3
9.	துளஸீ சரிதம் பூஜா	...	0	4
10.	காவேரி சரிதம் பூஜா	...	0	2
11.	சங்கராந்தி கோபூஜா	...	0	2
12.	ஸரஸ்வதி சரிதம் பூஜா	...	0	4
13.	சிவராத்ரி சரிதம் பூஜா	...	0	4
14.	சித்ரகுப்த காமாக்ஷி ஸ்ரீராமநவமி பூஜாகல்பங்கள்	...	0	4
15.	ஸதாசாரம்	...	0	10
16.	வரலக்ஷ்மி சரிதம் பூஜா	...	0	4
17.	விநயகர் சரிதம் பூஜா	...	0	4
18.	வேங்கடேச வ்ரதம் அஷ்டோத்ரம்		0	2
19.	ப்ரதோஷ பூஜா	...	0	2
20.	25 ஏகாதசி மஹிமை	...	0	4
21.	வைசாக மஹிமை	...	0	3
22.	சிவாலய வழிபாடு	...	0	6
23.	ஆபஸ்தம்ப தர்ப்பண விளக்கம்	...	0	10
24.	ஸ்ரீ லலிதா ஸஹஸ்ரநாமாவளி பாஷ்யத்துடன்	...	2	8

நம் கார்யாலயத்தில் கிடைக்கும்

[ஜப ஆரம்பத்தில் பூதசுத்தி, காயத்ரீ ப்ராண ப்ரதிஷ்டை, ந்யாஸம், முத்ரை, காயத்ரீ கவசம், காயத்ரீ ஹ்ருதயம், காயத்ரீ ஸ்தோத்ரம், காயத்ரீ ஶாபமோசனம் முதலியவைகளைச் செய்யவேண்டும். காயத்ரீ புரஶ்சரணை செய்பவர்கள் அவஶ்யம் இவைகளைச் செய்தே ஆகவேண்டும். நித்ய காயத்ரீ ஜபத்திலும் செய்தால் விஶேஷமே. இந்த விஷயங்கள் தெரிந்திருக்கட்டும் என்பதற்காக எழுதுகிறோம். ஹ்ருதயம், கவசம், ஸ்தோத்ரம், ஶாப விமோசனம் இவைகளைப் பாராயணம் செய்வது மிக விசேஷம். க்ரமம் எப்படி இருந்தாலும், ஸந்த்யா வந்தன ஜபாதிகளை முடித்து மற்ற ஸ்ரீ ராமாயண கீதாதி பாராயணங்களை ஆரம்பிக்குமுன் இவைகளைப் பாராயணம் செய்வது நல்லது. இதில் காயத்ரீ ஸஹஸ்ர நாம பாராயணமும் சேர்ந்தது. மிக விரிவாகி விடும் நூல் என அதை விவரிக்கவில்லை.]

பூதஶுத்தி

குருப்யோ நம: என்று கூறி அஞ்சலி செய்து கணபதயே நம: ஸரஸ்வத்யை நம: என்று கூறி வலது தோளிலும் துர்க்காயை நம: க்ஷேத்ரபாலாய நம: என்று இடது தோளிலும் அஞ்ஜலியை வைத்துப் பூதசுத்தி செய்யவேண்டும்.

தர்மமே கிழங்கு. ச்ஞானமே தண்டு. வைராக்யமே மொட்டு. (கர்ணிகை) இத்தகைய ஹ்ருதய தாமரை மொக்கை ப்ரணவத்தால் மலர்த்துவதாக த்யானம் செய்து இடையிலுள்ள சைதன்ய வடிவனான ஜீவனை உரக்க ப்ரணவத்தைக் கூறி எழுப்பி ஸுஷும்ன நாடி வழியாக த்வாதஶாந்தமெனும் சிரஸ்விலுள்ள ஸஹஸ்ரதள கமலத்திலுள்ள பரமாத்மாவுடன்—ஹம்ஸ:—என்ற மந்த்ரத்தைக் கூறி ஒன்றாகச் சேர்க்க வேண்டும். பிறகு தன்

உடலிலுள்ள பாபத்தைப் புருஷனாகக் கருதி அதை உலர்த்திக் கொளுத்தி நனைக்கவேண்டும். அந்த பாப புருஷனுக்கு ப்ரம்மஹத்தியே தலை. ஸ்வர்ணத்தைத் திருடுவதே இருபுஜங்கள். கள் குடித்தலே ஹ்ருதயம். குரு மனைவியைப் புணர்வதே இடுப்பு. இந்த நான்கு பாபிகளுடன் சேருவது என்பதே இரு கால்கள். ப்ரும்மஹத்யாஸம பாதகங்கள் மற்ற உருவங்கள். உபபாதகங்கள் ரோமாக்கள். தாடி மீசை கத்தி கேடயம் முதலியவைகளைத் தரித்திருக்கும் பாப புருஷன் நமது வயிற்றில் இருப்பதாக நினைத்து நாபியில் ஆறு கோண சக்ரத்திலுள்ள—யம்—என்ற வாயு பீஜத்தால் அவனை உலர்த்தி ஹ்ருதயத்தில் முக்கோணத்திலுள்ள—ரம்—என்ற அக்னி பீஜத்தால் அவனைக் கொளுத்தி, அந்த சாம்பலை வலது மூக்கால் அப்புறப்படுத்தி, ஹ்ருதயத்தில் பாதி சந்த்ரன் போலிருக்கும் அம்ருத மண்டலத்தில் இருக்கும்—வம்—என்ற பீஜத்தால் அம்ருத தாரையை உண்டுபண்ணி அதனால் நம் உடலை நனைத்துச் சுத்தமாக்கி த்வாதசாந்தத்திலுள்ள பரமாத்மாவை ஸுஷும்னா நாடி வழியாக ஹ்ருதய கமலத்தில்—ஓம் ஸோஹம்—என்று நிறுத்தவேண்டும். இதே பூத சுத்தியாம். இதன் பிறகு காயத்ரியை ஆவாஹனம் செய்து மாத்ருகா ந்யாஸம் செய்யவேண்டும். பிறகு 24 முத்ரைகளைக் காட்டி த்யானம் செய்யவேண்டும். பின்னர் காயத்ரீ அக்ஷர ந்யாஸம், பதன்யாஸ பாதன்யாஸங்களைச் செய்யும்போது ஒவ்வொரு அக்ஷரத்திற்கு உள்ள ரிஷி சந்தஸ் தேவதை முதலியவைகளை மனதால் நினைக்கவேண்டும். (அவைகளைத் தனிப் பட்டியலில் காண்க.)

முத்ரைகளைக் காட்டியபின் காயத்ரி ஶாப விமோசநம் என்ற மந்த்ரங்களைக் கூறவேண்டும். இந்த காயத்ரீ ஜபத்தால் தகாத அஸுரர்கூட நற்கதி அடைந்துவிடுவர்

அது கூடாது, என்று அதைத் தடுக்க ப்ரும்மா, வஸிஷ்டர், விஶ்வாமித்ரர் முவலியவர்கள் சாபமளித்தார்கள். அந்த சாபத்தை அகற்றக் கூடிய மந்த்ரங்களை ஜபித்து காயத்ரீ ஜபம் செய்தால்தான் காயத்ரியின் பலனைப் பெறலாம்.

ஒவ்வொரு வேத மந்த்ரத்திற்கும் ரிஷி, சந்தஸ், தேவதை உண்டு. அவைகளைக் கூறி ஜபிப்பது மிகவும் விசேஷமானது.

(1) ரிஷி: ஒரு மந்த்ரத்தைத் தனது தவ வலிமையால் கண்டு அறிந்தவரும், அதன் பயனை அனுபவித்தவரும் ரிஷி எனப்படுவார். அந்த ரிஷி ஸ்தானம் ஶிரஸ். ஆதலால், "ரிஷி" என்று கூறி தலைமீது கையை வைக்க வேண்டும்.

(2) சந்தஸ்: என்பது அந்த மந்த்ரத்தின் அமைப்பாகும். அது உச்சரிக்கப்படும் வாய் அதன் ஸ்தானம். எச்சிலாகக் கூடாது என்று மேல் உதட்டில் அல்லது மூக்கின் பேரில் "சந்தஸ்" என்று கூறி கையை வைக்கிறோம்.

(3) தேவதை: அந்த மந்த்ரத்தினால் கூறப்படும் தேவதை நமது ஹ்ருதய கமலத்தில் இருப்பதால், தேவதை என்று கூறி மார்பில் கையை வைக்கிறோம்.

குறிப்பு:—ஒரே காயத்ரி மந்த்ரத்திற்கு ப்ராணாயாமத்தில் வரும்போது காயத்ரீ சந்தஸ் என்றும், காயத்ரீ ஜபத்தில் ந்ருசித் காயத்ரீ சந்தஸ் என்றும், பொருளிலும் சிறிது மாறுதலும் கூறப்படுகிறது.

	மந்த்ரம்	ரிஷி	சந்தஸ்	தேவதை
1.	ப்ராணாயாம ப்ரணவம்	ப்ரும்மா	தேவீ காயத்ரீ	பரமாத்மா
2.	7 வ்யாஹ்ருதிகள்,			

	மந்த்ரம்	ரிஷி	சந்தஸ்	தேவதை
	பூ:	அத்ரி	காயத்ரீ	அக்னி
	புவ:	ப்ருகு	உஷ்ணிக்	வாயு
	ஸுவ:	குத்ஸர்	அனுஷ்டுப்	அர்க்க
	மஹ:	வஸிஷ்டர்	ப்ருஹதீ	வாகீஶர்
	ஜன:	கௌதமர்	பங்க்தி	வருணன்
	தப:	காஶ்யபர்	த்ருஷ்டுப்	இந்த்ரன்
	ஸத்யம்	ஆங்கிரஸர்	ஜகதீ	விஶ்வே தேவர்
3.	காயத்ரீ	விஶ்வாமித்ரர்	காயத்ரீ	ஸவிதா
4.	காயத்ரீ ஶிரஸ்	ப்ரும்மா	அனுஷ்டுப்	பரமாத்மா
5.	ஆபோ ஹிஷ்டா	ஸிந்து த்வீபர்	காயத்ரீ	ஆப:
6.	ஸூர்யஶ்ச	அக்னி	காயத்ரீ	ஸூர்ய:
7.	ஆப: புனந்து	விஶ்வே தேவர்	அனுஷ்டுப்	ஆப:
8.	அக்னிஶ்ச	ஸூர்யன்	காயத்ரீ	அக்னி
9.	ததிக்ரா	வாமதேவர்	அனுஷ்டுப்	விஶ்வே தேவர்
10.	அர்க்ய காயத்ரீ	விஶ்வா மித்ரர்	காயத்ரீ	ஸவிதா பரமாத்மா
11.	ஆயாது	வாமதேவர்	அனுஷ்டுப்	காயத்ரீ
12.	ஸாவித்ரீ (காயத்ரீ)	விஶ்வா மித்ரர்	ந்ருசித் காயத்ரீ	ஸவிதா
13.	உத்தமே	வாமதேவர்	அனுஷ்டுப்	காயத்ரீ
14.	மித்ரஸ்ய	விஶ்வே தேவர்	காயத்ரீ	மித்ரர்
15.	ஆஸத்யேன	ஹிரண்ய கர்ப்பர்	த்ருஷ்டுப்	ஸவிதா
16.	இமம்மே	ஶுனஶ்ஶேப	காயத்ரீ	வருணன்
17.	ப்ராண ப்ரதிஷ்டை	ப்ரும்மா விஷ்ணு மஹேஶ்வரர்	ரிக்யஜுஸ் ஸாம அதர்வண	ப்ராணஶக்தி

ஸ்ரீ காயத்ரீ அக்ஷரங்களின் ரிஷி, சந்தஸ், தேவதை, சக்தி முதலிய விவரம்

நம்பர்	எழுத்து	ரிஷி	சந்தஸ்	தேவதை	தத்வம்	சக்தி	முத்ரை	வர்ணம்	ஸ்தானம்	த்யானம்	பலன்
1.	தத்	வாமதேவ	காயத்ரீ	அக்நி	பூமி	வாம தேவீ	ஸுமுகம்	சம்பக புஷ்பம்	இரு கால் கட்டை விரல்	த்ரிமூர்த்தி	பாப மகலும்
2.	ஸ	அத்ரி	உஷ்ணிக்	ப்ரஜாபதி	ஜலம்	ப்ரியா	ஸம்புடம்	கறுப்பு	2 கணுக்கால்	அழகான கறுப்பு	உபபாதக மகலும்
3.	வி	வஸிஷ்டர்	அநுஷ்டுப்	ஸௌம்ய	தேஜஸ்	ஸத்யா	விததம்	பவழம்	2 முழங்கால் கீழ்	பிங்கள வர்ணம்	மஹாபாதகம் ,,
4.	து:	சுக்ரர்	ப்ருஹதீ	ஈசாந:	வாயு	விச்வா	விஸ்த்ருதம்	ஸ்படிகம்	,, ,,	இந்த்ர நீலம்	ரோக நாசம்
5.	வ	கண்வர்	பங்க்தி	ஸாவித்ர:	ஆகாச	பத்ர விலாஸநீ	த்விமுகம்	தாமரை	,, தொடை	அக்நி ரூபம்	கர்பஹத்திபாப ,,
6.	ரே	பராசரர்	த்ருஷ்டுப்	ஆதித்ய	கந்தம்	ப்ரபாவதி	த்ரிமுகம்	பால சூர்யன்	குஹ்யம்	சுத்தஸ்படிகம்	தகாதவை பூஜித்த பாப ,,
7.	ண்ய	விச்வாமித்ரர்	ஜகதீ	பார்ஹஸ்பத்ய	ரஸம்	ஜயா	சதுர் ,,	சங்கம்	பீஜம்	மின்னல்	குரு பத்நீ கமந ,,
8.	ம்	கபிலர்	அதிஜகதீ	மைத்ரா வருண	ரூபம்	சாந்தா	பஞ்ச ,,	தாமரை இதழ்	இடுப்பு	நக்ஷத்ர	ப்ரும்ம ஹத்தி ,,
9.	ப	சௌநகர்	சக்வரீ	பக தேவதை	ஸ்பர்சம்	காந்தா	ஷண் ,,	பத்ம ராகம்	நாபி	நீலமேக	புருஷ ஹத்தி ,,
10.	ர்க:	யாக்ஞ வல்க்யர்	அதி சக்வரீ	அர்யமா	சப்தம்	துர்கா	அதோ ,,	இந்த்ர நீலம்	வயிறு	சிவப்பு	[illegible] ஹத்தி ,,
11.	தே	பாரத்வாஜர்	த்ரிதி:	கணேச	வாக்	ஸரஸ்வதி	வ்யாபகாஞ்ஜலிக	முத்து	2 ஸ்தநங்கள்	மரகத	ஸ்த்ரீ ,,
12.	வ	ஜமதக்நி	அதித்ரிதி:	த்வஷ்டா	கை	வித்ருமா	சகட ,,	குங்குமம்	மார்பு வலது	வெளுப்பு	[illegible] ,,

நம்பர்	எழுத்து	ரிஷி	சந்தஸ்	தேவதை	தத்வம்	சக்தி	முத்ரை	வர்ணம்	ந்யாஸம்	த்யாநம்	பலன்
13.	ஸ்ய	கௌதம	விராட்	பூஷா	உபஸ்தம்	விசாலா	யமபாச	மை	மார்பு இடது	மஞ்சள்	மாநஸிக பாப மகலும்
14.	தீ	முத்கல	ப்ரஸ்தார:	இந்த்ராக்நி	மலவழி	ஈசா	க்ரதித	சிவப்பு	கழுத்து	சந்த்ர வர்ண	மாத்ருபித்ருஹத்தி ,,
15.	ம	வ்யாஸ	பங்கதி:	வாயு	கால்	வ்யாபிநி	ஸம்முகோன்முக	வைதூர்யம்	முகம்	பத்மராக	பூர்வ ஜன்ம ,,
16.	ஹி	லோமச	க்ருதி:	வாமதேவ	காது	விமலா	விளம்பம்	தேன் வர்ணம்	இரு கன்னம்	சங்கா	ஸர்வ பாபமும்,,
17.	தி	அகஸ்த்ய	ப்ரக்ருதி:	மித்ரா வருண	தோல்	தமோஹாரிணீ	முஷ்டிகம்	மஞ்சள்	மூக்கு	வெண்மை	ப்ராணிவத ,,
18.	ய:	கௌசிக	ஆக்ருதி:	விச்வே தேவர்	கண்	ஸூக்ஷ்மா	மீநம்	பால்	இரு கண்கள்	சிவப்பு	தாநம் வாங்கிய ,,
19.	ய:	வத்ஸ	விக்ருதி:	மாத்ருகா	நாக்கு	விச்வயோநி	கூர்மம்	சூர்ய காந்தி	புருவம்	ஸ்வர்ண	ஸர்வ பாபமும் ,,
20.	ந:	புலஸ்த்ய	ஸங்க்ருதி:	விஷ்ணு	மூக்கு	ஜயாவசா	வராஹம்	கிளி வால்	நெற்றி	ஸூர்யோதய	தேவ பதவி கிட்டும்
21.	ப்ர	மண்டூக	அக்ஷர பங்தி	வஸூ	மநஸ்	பத்மாலயா	ஸிம்மாக்ரிரந்தம்	தாமரை	வாய்புரம்	நீலோத்பலம்	ப்ரும்ம லோகம் ,,
22.	சோ	தூர்வாஸ	பூ	ருத்ர	அஹங்காரம்	பாரசோபா	மஹாக்ராந்தம்	தாழம்பூ	வாய் இடது	கோரோசனை	விஷ்ணு லோகம் ,,
23.	த	நாரத	புவ:	குபேர	மஹத்	பத்ரா	முத்கரம்	மல்லிப்பூ	வாய் வலது	சங்கம்	சிவ லோகம் ,,
24.	யாத்	கச்யப	ஜ்யோதிஸ்	அச்விநீ	ஸத்வ ரஜஸ் தமஸ் 3 குணங்கள்	த்ரிபதா	பல்லவம்	அரளி	தலை	நான்கு முகமாக	த்ரிமூர்த்தி ஸ்வரூபம்

ஸ்ரீ காயத்ரீ கவசம்

(நாரதர் ஸ்ரீமன் நாராயணனைப் பார்த்து, "ப்ரபோ எதனால் ஸகல பாபங்களும் அகன்று, மனித உடல் தேவ ஶரீரமாகும்" என்று ப்ரார்த்திக்க, பகவான் ஸ்ரீ காயத்ரீ கவச பாராயணத்தை உபதேசித்தார். அதைப் பாராயணம் செய்பவருக்கு அந்த பலன் கிடைக்கும். ஒவ்வொரு அவயவத்தையும், இன்ன இன்ன பெயருள்ள காயத்ரீ காப்பாற்றட்டும். இந்த இந்த இடத்தில் ஆபத்திலிருந்து காப்பாற்றட்டும் என்பதே இதன் கருத்து.)

ஸ்ரீ காயத்ரீ கவசம்

1 गायत्री कवचस्यास्य ब्रह्माविष्णु महेश्वराः।
ऋषयी ऋग्यजुः साम अथर्वः छन्दांसि (नारद) ॥

2 ब्रह्मरूपा देवतोक्ता गायत्री परमा कला।
तत् वीजं भर्ग इत्येषा शक्तिरुक्ता मनीषिभिः ॥

3 कीलकं च धियः प्रोक्तं मोक्षार्थे विनियोजनं ।
चतुर्भिः हृदयं प्रोक्तं त्रिभिर्वर्णै : शिरः स्मृतं ॥

4 चतुर्भिः स्यात् शिखापश्चात् त्रिभिस्तु कवचं स्मृतं।
चतुर्भिर्नेत्रमुद्दिष्टं चतुर्भिः स्वात्तदस्त्रकं ॥
अथ ध्यानं प्रवक्ष्यामि साधकाभीष्टदायकं ॥

5 मुक्ता विद्रुम हेम नील धवळच्छायैः मुखैः त्रीक्षणैः
युक्तां इन्दु निबद्ध रत्नमकुटां तत्त्वार्थ वर्णात्मिकां ।
गायत्रीं वरदाभयां कुशाकशाः शुभ्रं कपालं गदां
शङ्खं चक्रं अथ अरविन्द युगळं हस्तैर्वहन्तीं भजे ॥

6 गायत्री पूर्वतः पातु सावित्री पातु दक्षिणे ।
ब्रह्म सन्ध्या तु मे पश्चात् उत्तरायां सरस्वती ॥

7 पार्वती मे दिशं रक्षेत् पावकी जल शायिनी ।
यातु धानी दिशं रक्षेत् यातुधानभयं करी ॥

8 पावमानी दिशं रक्षेत् पवमान विलासिनी ।
दिशं रौद्रीं च मे पातु रुद्राणी रुद्ररूपिणी ॥

9 ऊर्ध्वं ब्रह्माणि मे रक्षेत् अधस्तात् वैष्णवी तथा ।
एवं दश दिशो रक्षेत् सर्वाङ्गं भुवनेश्वरी ॥

10 तत्पदं पातु मे पादौ जङ्घे मे सवितुः पदं ।
वरेण्यं कटिदेशेतु नाभिः भर्गः तथैव च ॥

11 देवस्य मे तत् हृदयं धीमहीति च गल्लयोः ।
धियः पदं च मे नेत्रे यः पदं मे ललाटकं ॥

12 नः पातु मे पदं मूर्ध्नि शिखायां मे प्रचोदयात् ।
तत्पदं पातु मूर्धानं-सकारः पातु भालकं ॥

13 चक्षुषी तु वकारोर्णः तु कारःतु कपोलयोः ।
नासापुटं बकारोणः रेकारस्तु मुखे तथा ॥

14 णिकारो ऊर्ध्वमोष्ठंतु यकारस्तु अधरोष्ठकम् ।
आस्य मध्ये मकारोर्णः गोकारः चुबुके तथा ॥

15. देकारः कण्ठदेशेतु वकारः स्कन्ध देशकं ।
स्यकारो दक्षिणे हस्तं धीकारो वाम हस्तकं ॥

16 मकारो हृदयं रक्षेत् हिकारः उदरे तथा ।
धिकारो नाभिदेशेतु यो कारस्तु कटिं तथा ॥

17 गुह्यं रक्षतु योकारः ऊरूद्वौ नः पदाक्षरम् ।
प्रकारो जानुनी रक्षेत् चोकारो जंघ देशकम् ॥

18 दकारं गुल्फ देशेतु या कारः पदयुग्मकं ॥
तकार व्यञ्जनं चैव सर्वाङ्गे मे सदाऽवतु ॥

19 इदं तु कवचं दिव्यं बाधाशत विनाशनम् ।
चतुष्षष्टि कलाविद्या दायकं मोक्षकारकं ॥

20 मुच्यते सर्व पापेभ्यः परं ब्रह्माधिगच्छति ।
पठनात् श्रवणात् वापि गोसहस्र फलं लभेत् ॥

ஸ்ரீ காயத்ரீ கவசம்

க^{3}ாயத்ரீ கவசஸ்ய அஸ்ய ப்^{3}ரஹ்ம விஷ்ணு
மஹேஶ்வரா : | ரிஷய : ரிக் யஜு :
ஸாம அத^{2}ர்வ : ச^{2}ந்த^{3}ாம்ஸி (நாரத) ||
ப்^{3}ரஹ்ம ரூபா தே^{3}வதோக்தா க^{3}ாயத்ரீ பரமா கலா |
தத்^{3}பீஜம் ப^{4}ர்க்க^{3} இத்யேஷா ஶக்திருக்தா மனீஷிபி^{4} : ||
கீலகம் ச தி^{4}ய : ப்ரோக்தம் மோக்ஷார்த்தே^{2}
விநியோஜனம் | சதுர்ப்பி^{4} : ஹ்ருத^{3}யம் ப்ரோக்தம்
த்ரிபி^{4} : வர்ணை : ஶிர : ஸ்ம்ருதம் ||
சதுர்பி^{4}ஸ்யாத் ஶிகா பஶ்சாத் த்ரிபிஸ்து கவசம் ஸ்ம்ருதம் |
சதுர்பி^{4}ர் நேத்ர முத்திஷ்டம் சதுர்பி : ஸ்யாத் தத^{3}ஸ்த்ரகம் ||
அத^{2}த்^{3}யானம் ப்ரவக்ஷ்யாமி ஸாத^{4}க அபீ^{4}ஷ்ட தா^{3}யகம் |
முக்தா வித்^{3}ரும ஹேம நீல த^{4}வளச் ச^{2}ாயை : முகை^{2} :
த்ரீக்ஷணை : யுக்தாம் இந்து^{3} நிபத்த^{4} ரத்ன மகுடாம்
தத்வார்ந்த^{2} வர்ணாத்மிகாம் | க^{3}ாயத்ரீம் வரத^{3} அப^{4}ய
அங்குஶ கஶா : ஶுப்^{4}ரம் கபாலம் க^{3}தாம் | ஶங்க^{2}ம்
ஶக்ரம்அத^{2} அரவிந்த யுக^{8}ளம் ஹஸ்தை:வஹந்தீம் ப^{4}ஜே. ||

கவச மந்த்ரம்

க^{3}ாயத்ரீ பூர்வத : பாது ஸாவித்ரி பாது த^{3}க்ஷிணே |
ப்^{3}ரஹ்ம ஸந்த்^{4}யாது மே பஶ்சாத் உத்தராயாம் ஸரஸ்வதீ ||
பார்வதீ மே தி^{3}ஶம் ரக்ஷேத் பாவகி ஜல ஶாயினீ |
யாது த^{4}ானீ திஶம் ரக்ஷேத் யாது த^{4}ான ப^{4}யங்கரி ||
பாவமானீ திஶம் ரக்ஷேத் பவமான விலாஸினீ |
திஶம் ரௌத்ரிஞ்ச மே பாது ருத்ராணீ ருத்ர ரூபிணீ. ||
ஊர்த்^{4}வம் ப்^{3}ரஹ்மாணி மே ரக்ஷேத்
அத^{2}ஸ்தாத் வைஷ்ணவீ தத^{2}ா | ஏவம் த^{3}ஶ
தி^{3}ஶோ ரக்ஷேத் ஸர்வாங்க^{3}ம் புவநேஶ்வரீ ||
தத் பத^{3}ம் பாது மே பாதௌ ஜங்கே^{4}மே ஸவிது : பத^{3}ம் ||

வரேண்யம் கடி தேஶேது நாபி4ம் ப4ர்க்க : ததை2 வ ச. ||
தே3வஸ்ய மே தத் ஹ்ருத3யம் தீ4மஹீதிச க3ல்லயோ : |
தி4ய: பத3ஞ்ச மே நேத்ரே ய: பத3ம் மே லலாடகம் ||
ந: பாது மே பத3ம்மூர்த்4னிஶிக2ாயாம்மேப்ரசோத3யாத் |
தத் பத3ம் பாது மூர்த்த4ானம் ஸகார : பாது ப2ாலகம் ||
சக்ஷுஷீது வகாரோர்ண : துகார : து கபோல யோ : |
நாஸா புடம் வகாரோர்ண : ரேகாரஸ்து முகே2 ததா. |
ணிகாரோ ஊர்த்4வ மோஷ்ட2ந்து யகார:து
அத4ரோஷ்ட2கம் | ஆஸ்ய மத்4யே மகாரோர்ண :
கே3ாகார : சுபு3கே தத2ா. ||
தே3கார : கண்ட2தே3ஶேது வகார ஸ்கந்த4தே3ஶகம் |
ஸ்யகாரோ த3க்ஷிணம் ஹஸ்தம் தீ4காரோ வாம ஹஸ்தகம் ||
மகாரோ ஹ்ருத3யம் ரக்ஷேத் ஹிகார : உத3ரே தத2ா |
தி4காரோ நாபி4 தே3ஶேது யோ காரஸ்து கடிம் தத2ா ||
குஹ்யம் ரக்ஷது யோகார : ஊரூ த்3வௌ ந: பத3ாக்ஷரம் |
ப்ரகாரோ ஜானுனீ ரக்ஷேத் சோகாரோ ஜங்க4 தே3ஶகம் ||
தகாரம் குல்ம தே3ஶேது யகார : பத3யுக்3மகம் |
தகார வ்யஞ்ஜனம் சைவ ஸர்வாங்கே மே ஸத3ா வது ||
இத3ந்து கவசம் தி3வ்யம் ப3ாத4ா ஶத விநாஶனம் |
சதுஷ் ஷஷ்டி கலாவித்3யா த4ாயகம் மோக்ஷ காரகம் ||
முச்யதே ஸர்வ பாபேப்4ய: பரம் ப்ரஹ்ம அதி4 க3ச்ச2தி |
படனாத் ஶ்ரவணாத்3வாபி கே3ாஸஹஸ்ர ப2லம் லபே3த் ||

ஸ்ரீ காயத்ரீ ஹ்ருதயம்

(*ஆதித்ய ஹ்ருதயம் போல் காலையில் பாராயணம் செய்தால், நமது உடலை ஸர்வ தேவதா வடிவமாகச் செய்து, ஸகல பாபங்களையும் அகற்றி, நமக்கு ஆறு லக்ஷம் காயத்ரி ஜப பலனைத் தரும் இது*)

गायत्री हृदयस्यायस्य नारायण ऋषिः ।
गायत्री छन्दः परमेश्वरी देवता ।

க3ாயத்ரீ ஹ்ருத3யஸ்ய அஸ்ய நாராயண ரிஷி :
காயத்ரீ சந்த: பரமேஶ்வரீ தேவதா.

ஏகாந்தமாக ஆஸனத்தில் அமர்ந்து, கவசத்தில் சொன்னதுபோல், அங்கன்யாஸ, கரன்யாஸங்களைச் செய்து, ப்ரும்மாண்டம் நமது பிண்ட ஶரீரத்தில் இருப்பதாக த்யானம் செய்து, கீழ்வரும் மந்த்ரங்களை ஜபிக்க வேண்டும். இது அர்த்த ந்யாஸம் எனப்படும்.

द्यौः मूर्ध्नि दैवतम् । दन्तपङ्क्तौ अश्विनौ । उभे सन्ध्ये च ओष्ठौ । मुखं अग्निः । जिह्वा सरस्वती । ग्रीवायां तु बृहस्पतिः । स्तनयोः वसवोष्टौ । बाह्वोः मरुतः । हृदये पर्जन्यः । आकाशमुदरं ॥ नाभौ अन्तरिक्षं । कट्योः इन्द्राग्नी । जघने विज्ञानघनः प्रजापतिः । कैलास मलये ऊरू । विश्वेदेवा जान्वोः । जंघायां कौशिकः । गुह्यं अथने । ऊरू पितरः । पादौ पृथ्वी । वनस्पतयः अङ्गुलिषु । ऋषयो रोमाणि ।

नखानि मुहूर्तानि । अस्थिषु ग्रहाः । असृङ् मांसं ऋतवः । संवत्सरावै निमिषं । अहोरात्रौ आदित्यश्चन्द्रमाः । प्रवरां दिव्यां गायत्रीं सहस्रनेत्रां शरणमहं प्रपद्ये । ओं तत्सवितुर्वरेण्याय नमः । ओं तत्पूर्वजाय नमः । तत्प्रातरादित्याय नमः । तत्प्रातरादित्य प्रतिष्ठायै नमः । प्रातरधीयानो रात्रिकृतं पापं नाशयति । सायमधीयानो दिवसकृतं पापं नाशयति । सायं प्रातरधीयानो अपापो भवति । सर्वतीर्थेषु स्नातो भवति ।

सर्वैर्वेदैर्ज्ञातो भवति । अवाच्य वचनात्पूतो भवति । अभक्ष्यभक्षणात् पूतो भवति । अभोज्य भोजनात्पूतो भवति । असाध्य साधनात्पूतो भवति । दुष्प्रतिग्रह शत सहस्रात्पूतो भवति । सर्व प्रतिग्रहात्पूतो

भवति। पङ्क्ति दूषणात्पूतो भवति। अनृत वचनात् पूतो भवति। अथाऽब्रह्मचारी ब्रह्मचारी भवति। अनेन हृदयेनाधीतेन क्रतुसहस्रेणेष्टं भवति। षष्टि शत सहस्रगायत्र्या जप्यानि फलानि भवन्ति। अष्टौ ब्राह्मणान् सम्यग्ग्राहयेत्। तस्य सिद्धिर्भवति। य इदं नित्यमधीयानो ब्राह्मणः प्रातः शुचिः सर्व पापैः प्रमुच्यत इति। ब्रह्मलोके महीयते इत्याह भगवान् श्री नारायणः।

த்3யௌ: மூர்த்4னிதை4வதம் | த்3ந்த பங்க்தௌ அஶ்வி நௌ | உபே4ஸந்த்4யே ச ஓஷ்டௌ2ள | முக2ம் அக்3னி: ஜிஹ்வா ஸரஸ்வதீ | க்3ரீவாயாந்து ப்3ருஹஸ்பதி: | ஸ்த னயோ: வஸவ: அஷ்டௌ | பா3ஹ்வோர் மருத: | ஹ்ருத3யே பர்ஜன்ய: | ஆகாஶம் உத3ரம் | நா பௌ4ள அந்தரிக்ஷம். கட்யோ: இந்த்3ராக்நீ | ஜக4னே விக்ஞான க4ன: ப்ரஜா பதி: | கைலாஸமலயே ஊரு | விஶ்வே தேவா: ஜான் வோ: | ஜங்க4யாம் கௌஶிக: | கு3ஹ்யம் அயனே | ஊரு பிதர: | பாதௌ ப்ருத்2வீ | வனஸ்பதய: அங்குலீஷு | ரிஷியோ ரோமாணி | நக2னி முஹூர்த்தானி | அஸ்தி2ஷு க்3ர ஹா: | அஸ்ருங் மாம்ஸம் ரிதவ: | ஸம்வத்ஸரா வை நிமிஷம் | அஹோ ராத்ரௌ ஆதி3த்ய: சந்த்ர மா: | ப்ரவராம் தி3வ்யாம் க2யத்ரீம் ஸஹஸ்ர நேத்ராம் ஶரணம் அஹம் ப்ரபத்யே | ஓம் தத்ஸவிதுர் வரேண்யாய நம: | ஓம் தத் பூர்வஜாய நம: | தத் ப்ராத; ஆதித்யாய நம: | தத் ப்ராத: ஆதித்ய ப்ரதிஷ்டாயை நம: | ப்ராத: அதீ4யான: ராத்ரி க்ருதம் பாபம் நாஶயதி | ஸாயம் அதீ4யான: தி4வஸ க்ருதம் பாபம் நாஶயதி | ஸாயம் ப்ராத: அதீ4யான: அபாபோ ப4வதி | ஸர்வ தீர்த்தேஷு ஸ்னாத: ப4வதி | ஸர்வ தேவை: க்ஞாதோ ப4வதி | அவாச்ய வசனாத் பூதோ ப4வதி || அப4க்ஷ்ய பக்ஷணாத் பூதோ ப4வதி | அபே4ஜ்ய பே4ஜனாத் பூதோ

ப4வதி | அஸாத்4ய ஸாத4னாத் பூதோ ப4வதி | துஷ் ப்ரதி க்ரஹ ஶத ஸஹஸ்ராத் பூதோ ப4வதி | ஸர்வ ப்ரதிக்ரஹாத் பூதோ ப4வதி | பங்க்தி தூஷணாத் பூதோ ப4வதி | அன்ருத வசனாத் பூதோ ப4வதி | அத2 அப்3ரும்மசாரி ப்3ரும்ம சாரி ப4வதி | அனேன ஹ்ருத3யேன அதீ தேன க்ரது ஸஹஸ் ரேண இஷ்டம் ப4வதி | ஷஷ்டிஶத ஸஹஸ்ர க3யத்ர்யா: ஜப்யானி ப2லானி ப4வந்தி | அஷ்டௌ ப்ராஹ்மணான் ஸம்யக் க்ராஹயேத் | தஸ்ய ஸித்திர் ப4வதி | ய இதம் நித்யம் அதீயான: ப்3ராஹ்மண: ப்ராத: ஶுசி: ஸர்வை பாபை: ப்ரமுச்யத இதி | ப்ரஹ்மலோகே மஹீயதே | இத் யாஹ ப4கவான் நாராயண: |

ஸ்ரீ காயத்ரீ ஸ்தோத்ரம்

(இதை மனப்பாடம் செய்து, ப்ரதிதினம் காலையில் ஸ்னானம் செய்யும் பொழுதோ, அல்லது மற்ற ஜபங்கள் ஆனபின்போ பாராயணம் செய்தால் பாபங்கள் அகன்று ஸகல இஷ்டங்களும் பூர்த்தியாகும்)

नारद उवच।

भक्तानुकंपिन् सर्वज्ञ हृदयं पाप नाशनम्।
गायत्र्याः कथितं तस्मात् गायत्र्याः स्तोत्र मीरय॥

नारायण उवाच।

आदिशक्ते जगन्मातः भक्तानुग्रह कारिणि।
सर्वत्र व्यापिके अनन्ते श्री सन्ध्ये ते नमोऽस्तुते॥

त्वमेव सन्ध्या गायत्री सावित्री च सरस्वती।
ब्राह्मी च वैष्णवी रौद्री रक्ता श्वेता असितेतरा॥

प्रातर्बाला च मध्याह्न यौवनस्था भवेत्पुनः।
वृद्धा सायं भगवती चिन्त्यते मुनिभिः सदा॥

हंसस्था गरुडारूढा तथा वृषभ वाहिनी।
ऋग्वेदाध्यायिनी भूमौ दृश्यते या तपस्विभिः॥

यजुर्वेदं पठंतीच अन्तरिक्षे विराजते।
सा सामगाऽपि सर्वेषु भ्राम्यमाणा तथा भुवि॥

रुद्रलोकं गता त्वंहि विष्णुलोक निवासिनी।
त्वमेव ब्रह्मणो लोके अमर्त्यानुग्रह कारिणी॥

सप्तर्षि प्रीति जननी माया बहुवर प्रदा।
शिवयोः करनेत्रोत्था ह्यश्रुस्वेद समुद्भवा॥

आनन्द जननी दुर्गा दशधा परिपठ्यते।
वरेण्या वरदा चैव वरिष्ठा वरवर्णिनी॥

गरिष्ठाच वराहाच वरारोहाच सप्तमी।
नीलगङ्गा तथा सन्ध्या सर्वदा भोग मोक्षदा॥

भागीरथी मर्त्यलोके पाताले भोग वत्यपि।
त्रिलोक वाहिनी देवी स्थान त्रय निवासिनी॥

भूर्लोकस्था त्वमेवासि धरित्री शोक हारिणी।
भुवोलोके वायुशक्तिः स्वर्लोके तेजसां निधिः॥

महर्लोके महासिद्धिः जनलोके जनन्यपि।
तपस्विनी तपो लोके सत्य लोके तु सत्य वाक्॥

कमला विष्णुलोके च गायत्री ब्रह्म लोकदा।
रुद्रलोके स्थिता गौरी हरार्धाङ्ग निवासिनी॥

अहमो महतश्चैव प्रकृतिस्त्वं हि गीयसे।
साम्या वस्था त्मिका त्वंहि शबल ब्रह्म रूपिणी॥

तपः परा पराश क्तः परमात्वं हि गीयसे।
इच्छा शक्तिः क्रिया शक्तिः ज्ञान शक्तिः त्रिशक्तिदा॥

गङ्गाच यमुना चैव विपाशा च सरस्वती।
सरयूः देविका सिन्धुः नर्मदा ऐरावती तथा॥

गोदावरी शतद्रूश्च कावेरी देवलोकगा।
कौशिकी चन्द्र भागा च वितस्ता च सरस्वती॥

गण्डकी तापिनी तोया गोमती वेत्रवत्यपि।
इडाच पिङ्गला चैव सुषुम्ना च तृतीयका॥

गांधारी हस्त जिह्वाच पूषा अपूषा तथैवच।
अलंबुसा कुहूश्चैव शङ्खिनी प्राणवाहिनी।

नाडी च त्वं शरीरस्था गीयसे प्राक्तनै र्बुधैः॥
हृत्पद्मस्था प्राण शक्तिः कण्ठस्था स्वप्न नायिका।

तालुस्था त्वं सदा धारा बिन्दुस्था बिन्दु मालिनी॥
मूलेतु कुण्डली शक्तिः व्यापिनी केश मूलगा।

शिखा मध्या सना त्वं हि शिखाग्रेतु मनोन्मनी॥
किमन्यत् बहुनोक्तेन यत्किंचित् जगती त्रये।

तत्सर्वं त्वं महादेवि श्रिये सन्ध्ये नमोस्तु ते॥
इतीदं कीर्तिदं स्तोत्रं सन्ध्यायां बहुपुण्यदम्।

महापाप प्रशमनं महा सिद्धि विधायक।
य इदं कीर्तयेत् स्तोत्रं सन्ध्या काले समाहितः॥

अपुत्रः प्राप्नुयात् पुत्रं धनार्थी धन माप्नुयात्।
सर्व तीर्थ तपो दान यज्ञ योग फलं लभेत्॥

भोगान्भुक्त्वा चिरंकालं अन्ते मोक्षं अवाप्नुयात्।
तपस्विभिः कृतं स्तोत्रं स्नान कालेतु यः पठेत्॥

यत्रकुत्र जले मग्नः सन्ध्या मज्जनजं फलं।
लभते नात्र सन्देहः सत्यं सत्यं च नारद॥

शृणुयात् योपि तत् भक्त्या स तु पापात् प्रमुच्यते।
पीयूष सदृशं वाक्यं सन्ध्योक्तं नारदेरितम्॥

इति श्री देवी भागवते महापुराणे द्वादश स्कन्धे गायत्री
स्तोत्रं नाम पञ्चमोऽध्याय: ॥

ஸ்ரீ காயத்ரீ ஸ்தோத்ரம்

நாரத3 உவாச

ப4க்தானுகம்பின் ஸர்வக்ஞ ஹ்ருத3யம் பாப நாஶனம் |
க3ாயத்ர்யா:கதி3தம் தஸ்மாத் க3ாயத்ர்யா: ஸ்தோத்ரமீரய.

நாராயண உவாச

ஆதி3ஶக்தே ஜகன் மாத: ப4க்த அனுக்ரஹ காரிணீ |
ஸர்வத்ர வ்யாபகே அனந்தே ஸ்ரீஸந்த்4யேதேநமோஸ்துதே |
த்வமேவ ஸந்த்4யா க3ாயத்ரீ ஸாவித்ரீ
ச ஸரஸ்வதீ | ப்4ராஹ்மீ ச வைஷ்ணவீ
ரௌத்3ரீ ரக்தா ஶ்வேதா அஸிதேதரா |
ப்ரதா: ப3ாலா ச மத்4யாஹ்னே யௌவனஸ்தா
ப4வேத் புன: | வ்ருத்4தா ஸாயம்
ப4கவதீ சிந்த்யதே முனிபி: ஸத4ர |
ஹம்ஸஸ்த2ா க3ருட4ா தத2ா வ்ருஷப4
வாஹினீ | ரிக்வேத3அத்4யாயினீ பூ4மௌ
த்3ருஶ்யதே யா தபஸ்விபி:4
யஜுர்வேதம் பட2ந்தீ ச அந்தரிக்ஷே விராஜதே |
ஸா ஸாமக3ாபி ஸர்வேஷு ப்ராம்யாமணு தத2ா பு4வி |
ருத்3ரலோகம் க3தா த்வம்ஹி விஷ்ணுலோக நிவாஸினீ |
த்வமேவ ப்3ரஹ்மணோ லோகே அமர்த்ய அனுக்ரஹ காரிணீ. |
ஸப்தர்ஷி ப்ரீதி ஜனனீ மாயா ப3ஹு வர ப்ரதா |
ஶிவயோ: கர நேத்ரோத்த2ா ஹ்யஶ்ரு ஸ்வேதஸமுத்ப4வா |
ஆனந்த ஜனனீ துர்க்3கா த3ஶத4ா பரி பட்2யதே |
வரேண்யா வரத3ா சைவ வரிஷ்ட2ா வரவர்ணினீ. |
க3ரிஷ்ட2ா ச வராஹா ச வராரோஹா ச ஸப்தமீ |
நீல கங்கா தத2ா ஸந்த்4யா ஸர்வத3ா பே4ாக மோக்ஷத3ா. |
ப4ாகீ"ரதீ மர்த்ய லோகே பாதாலே பே4ாக3வத்யபி |
த்ரிலோக வாஹினீ தே3வீ ஸ்த2ான த்ரய நிவாஸினீ |

பூ4ர் லோகஸ்த2ா த்வமேவாஸி த4ரித்ரீ லோக த4ாரிணீ
பு4வோ லோகேவாயு ஶக்தி: ஸ்வர்லோகே தேஜஸாம்நிதி4: |
மஹர் லோகே மஹா ஸித்தி4: ஜன லோகே ஜனன்யபி |
தபஸ்வினீ தபோ லோகே ஸத்ய லோகே து ஸத்யவாக் |
கமலா விஷ்ணு லோகேச காயத்ரீ ப்ரஹ்ம லோகத3ா |
ருத்ர லோகே ஸ்தி2தா கௌ3ரீ ஹர அர்த்த4ாங்க வாஸினீ |
அஹமோ மஹதஶ்சைவ ப்ரக்ருதி: த்வம் ஹி கீ3யஸே |
ஸாம்ய அவஸ்தாத்மிகா த்வம்ஹி ஶபல ப்3ரஹ்ம ரூபிணீ. |
தப: பலா பராஶக்தி: பரமா த்வம்ஹி கீ3யஸே |
இச்சா ஶக்தி: க்ரியா ஶக்தி: க்ஞான ஶக்கி: த்ரிஶக்தி3தா.
கங்கா ச யமுனை சைவ விபாஶா ச ஸரஸ்வதீ |
ஸரயூ: தே3விகா ஸிந்து4: நர்மத3ா ஐராவதீதத2ா. |
கோதாவரீ ஶதத்3 ரூஶ்ச காவேரீ தே3வ லோகக3ா.
கௌஶிகீ சந்த்3ர பா4க3ா ச விதஸ்தா ச ஸரஸ்வதீ. |
க3ண்ட3கீ தாபினீ தோயா கே3ாமதீ வேத்ரவத்யபி |
இட3ாச பிங்க3ளா சைவ ஸுஷும்னச த்ருதீயகா. |
க3ாந்தா4ரீ ஹஸ்த ஜிஹ்வாச பூஷா அபூஷா ததை2வ ச |
அலம்பு3ஸா குஹூஶ்சைவ ஶங்கி2னீ ப்ராணவாஹினீ.
நாடீ3 ச த்வம்ஶரீரஸ்த2ா கீ3யஸே ப்ராக்தஜ்ஞை: பு3தை4: |
ஹ்ருத் பத்மஸ்தா ப்ராணாஶக்தி:
கண்ட2ஸ்த2ா ஸ்வப்னநாயிகா |
தாலுஸ்த2ா த்வம் ஸத3ாத4ாரா பிந்துஸ்த2ா பிந்து மாலினீ |
மூலேது குண்ட3லீ ஶக்தி: வ்யாபினீ கேஶ மூலகா.
ஶிக2ா மத்யாஸனு த்வம்ஹி ஶிக2ாக்ரேஷு மனோன்மனீ |
கிமன்யத் ப3ஹுனோக்தேன யத்கிஞ்சித் ஜகதீத்ரயே |
தத் ஸர்வம் த்வம் மஹாதேவி ஶ்ரியே
ஸந்த்யே நமோஸ்து தே | இதி3தம் கீர்த்தித3ம்
ஸ்தோத்ரம் ஸந்த்யாயாம் பஹு புண்யத3ம் |

மஹா பாப ப்ரஶமனம் மஹாஸித்தி4
விதாயகம் । ய இத4ம் கீர்த்த யேத்
ஸ்தோத்ரம் ஸந்த்யாகாலே ஸமாஹித : ।
அபுத்ர : ப்ராப்னுயாத் புத்ரம் த4னர்த்தீ2 த4ன மாப்னு யாத் ।
ஸர்வ தீர்த்த2 தபோ தா3ன யக்ஞயோக ப2லம் லபேத். ।
பே4ாகான் பு4க்த்வா சிரம் காலம் அந்தே
மோக்ஷம் அவாப்னுயாத் । தபஸ்விபி4 : க்ருதம்.
ஸ்தோத்ரம் ஸ்னன காலே து ய : படே2த் ।
யத்ர குத்ர ஜலே மக் ன : ஸந்த்3யா மஜ்ஜனஜம் ப2லம் ।
லப4தே நாத்ர ஸந்தே3ஹ : ஸத்யம் ஸத்யம் ச நாரத3 ।
ஶ்ருணுயாத் யோபிதத் ப4க்த்யா ஸதுபாபாத் ப்ரமுச்யதே ।
பியூஷ ஸத்ருஶம் வாக்யம் ஸந்த் யோக்தம் நாரதேரிதம் ।

श्री गायत्री शापविमोचनं

शाप मुक्ता हि गायत्री चतुर्वर्ग फल प्रदा।
अशाप मुक्ता गायत्री चतुर्वर्ग फलान्तका॥

ओं अस्य गायत्री ब्रह्मशाप विमोचन मन्त्रस्य, ब्रह्मा ऋषिः, गायत्री छन्दः भुक्ति मुक्ति प्रदा ब्रह्मशाप विमोचनी गायत्री शक्तिः देवता। ब्रह्मशाप विमोच नार्थे जपे विनियोगः॥

ओं गायत्रीं ब्रह्मेत्युपासीत यद्रूपं ब्रह्मविदो विदुः। तां पश्यन्ति धीराः सुमनसां वाचामग्रतः॥ ओं वेदान्त नाथाय विद्महे हिरण्य गर्भाय धीमहि। तन्नो ब्रह्म प्रचोदयात्। ओं देवी गायत्री त्वं ब्रह्म शापात् विमुक्ता भव॥

ओं अस्य श्री वसिष्ठ शाप विमोचन मन्त्रस्य निग्रह अनुग्रह कर्ता वसिष्ठ ऋषिः, विश्वोद्भवा गायत्री छन्दः। वसिष्ठानुग्रहीता गायत्री शक्तिः देवता। वसिष्ठ शाप विमोचनार्थे जपे विनियोगः॥

ओं सोहम् अर्कमयं ज्योतिरहं शिव आत्म ज्योति रेहं शुक्रः सर्व ज्योति रसः अस्म्यहम्। इत्युक्त्वा योनिमुद्रां प्रदर्श्य गायत्री त्रयं पठित्वा। ओं देवी गायत्री त्वं वसिष्ठ शापत् विमुक्ता भव॥

ओं अस्य श्री विश्वामित्र शाप विमोचन मन्त्रस्य। नूतन सृष्टिकर्ता विश्वामित्रऋषिः। वाग्देहा गायत्री छन्दः। विश्वामित्र अनुग्रहीता गायत्री शक्तिः देवता। विश्वामित्र शाप विमोचनार्थे जपे विनियोगः॥

ओं गायत्रीं भजाम्यग्नि मुखीम् विश्वगर्भाम् यदुद्भवा देवाश्चक्रिरे विश्वसृष्टिं तां कल्याणीं इष्टकरीं प्रपद्ये। यन्मुखान्निसृतो अखिलवेद गर्भः। शापयुक्ता तु गायत्री सफला न कदाचन। शापात् उत्तारिता सा तु मुक्तिभुक्ति फल प्रदा॥

प्रार्थना ॥ बहुरूपिणि गायत्री दिव्ये सन्ध्ये सरस्वति। अजरे अमरे चैव ब्रह्मयोने नमोस्तुते। ब्रह्म शापात् विमुक्ता भव। वसिष्ठ शापात् यिमुक्ता भव। विश्वामित्र शापात् विमुक्ता भव।

ஸ்ரீ காயத்ரீ ஶாப விமோசனம்

ஶாப முக்தாஹி காயத்ரீ சதுர்வர்க்க பலப்ரதா.
அஶாபமுக்தா காயத்ரீ சதுர்வர்க்க பலாந்தகா.

அஸ்ய ஸ்ரீ கா3யத்ரீ ப்ரஹ்மஶாப விமோசன மந்த்ரஸ்ய ப்3ரும்மா ரிஷி : । கா3யத்ரீ ச2ந்த : । பு4க்திமுக்தி ப்ரத3ா ப்3ரஹ்ம ஶாப விமோசனீ க3ாயத்ரீ ஶக்தி : தேவதா । ப்ரஹ்மஶாப விமோசனர்த்தே2 ஜபே விநியோக3 : ।

ஓம் க3ாயத்ரீம் ப்4ரஹ்மேதி உபாஸீத । யத்3 ரூபம் ப்ரஹ்ம விதே3ா விது3 : । தாம் பஶ்யந்தி தீ4ரா: ஸுமன ஸாம் வாசாமக்3ரத : । ஓம். வேதாந்த நாத2ாய வித்மஹே

ஹிரண்ய க3ர்ப்பாய தீ2மஹி, தன்னோ ப்ரஹ்ம ப்ரசோதயாத் | ஓம். தேவீ காயத்ரீ த்வம் ப்ரஹ்ம ஶாபாத் விமுக்தா ப4வ. |

ஓம். அஸ்ய ஸ்ரீ வஸிஷ்ட2 ஶாப விமோசன மந்த்ரஸ்ய நிக்3ரஹ அனுக்3ரஹ கர்த்தா வஸிஷ்ட ரிஷி : | விஶ்வோத்ப4வா காயத்ரீ ச2ந்த : | வஸிஷ்ட அனுக்3ரஹீதா காயத்ரீ ஶக்தி : தேவதா | வஸிஷ்ட ஶாப விமோசனுர்த்தே ஜபே விநியோக : |

ஓம் | ஸோஹம் அர்க்கமயம் ஜ்யோதிரஹம் ஶிவ ஆத்ம ஜ்யோதி ரஹம், ஶுக்ர : ஸர்வஜ்யோதி ரஸ : அஸ்மி அஹம் (*என்று கூறி யோனி முத்ரையைக் காட்டி மூன்று முறை காயத்ரியை ஜபித்து*) ஓம் தேவி காயத்ரீ த்வம் வாஸிஷ்ட ஶாபாத் விமுக்தா பவ |

ஓம் | அஸ்ய ஸ்ரீவிஶ்வாமித்ர ஶாப விமோசன மந்த்ரஸ்ய நூதன ஸ்ருஷ்டி கர்த்தா விஶ்வாமித்ர ரிஷி : | வாக்தேஹா காயத்ரீ சந்த : | விஶ்வாமித்ர அனுக்ரஹீதா காயத்ரீ ஶக்தி தேவதா | விஶ்வாமித்ர ஶாப விமோசனுர்த்நே ஜபே விநியோக : |

ஓம் | காயத்ரீம் ப9ஜாமி அக்னி முகீ2ம் விஶ்வ க3ர்ப்ப5ம் யது3த்ப4வா : தே3வா : சக்ரிரே விஶ்வ ஸ்ருஷ்டிம். தாம் கல்யாணீம் இஷ்டகரீம் ப்ரபத்3யே யன் முக2ான் நிஸ்ருதோ அகில வேத3 க3ர்ப்ப4 : | ஶாபயுக்தாது காயத்ரீ ஸப2லா ந கத3ாசன || ஶாபாத் உத்தாரிதா ஸாது புக்தி முக்தி பல ப்ரதா. |

ப்ரார்த்தனு | ப3ஹு ரூபிணி காயத்ரீ தி3வ்யே ஸந்த்யே ஸரஸ்வதி. அஜரே அமரே சைவ ப்ரஹ்ம யோனே நமோஸ்து தே. ப்ரஹ்ம ஶாபாத் விமுக்தா ப3வ | வஸிஷ்ட2 ஶாபாத் விமுக்தா ப4வ | விஶ்வாமித்ர ஶாபாத் விமுக்தா ப5வ | இதிஶாப விமோசனம்.

யக்ஞோபவீத தாரணம்

ஆசமனம் செய்து, ஶுக்லாம்பரதரம்—ஶாந்தயே. ஓம் பூ4 :—. மமோபாத்த — ப்ரீத்யர்த்தம் ஶ்ரௌத ஸ்மார்த்த விஹித நித்ய கர்மானுஷ்டான யோக்2யதா ஸித்4யர்த்த2ம் ப்3ரும்ம தேஜ : அபி4வ்ருத்4யர்த்த2ம் யக்ஞோபவீத த4ாரணம் கரிஷ்யே.

யக்ஞோபவீத த4ாரண மஹா மந்த்ரஸ்ய பரப்3ரஹ்மரிஷி:. த்ருஷ்டுப் சந்த:, பரமாத்மா தே3வதா யக்ஞோபவீத தாரணே விநியோக :

இடது கையை பூமியை நோக்கி புது பூநூலை பிடித்துக்கொண்டு பூமியை நோக்கி கட்டை விரலை வைத்து வலது கையை மேல்புரம் பிடித்து, யக்ஞோபவீதத்தின் நுனி முடுச்சு வலதுகையில் வரும்படி பூநூலை பிடித்துக்கொண்டு கீழ்க்கண்ட மந்த்ரத்தை சொல்லி, ஒவ்வொன்றாகப் போட்டுக் கொள்ளவும்.

यज्ञोपवीतं परमं पवित्रं प्रजापतेर्यत्सहजं पुरस्तात् ।
आयुष्यमग्र्यं प्रतिमुञ्च शुभ्रम् यज्ञोपवीतं बलमस्तु तेजः

யக்ஞோப வீதம் பரமம் பவித்ரம் ப்ரஜாபதே :
யத் ஸஹஜம் புரஸ்தாத் ஆயுஷ்யமக்3ர்யம்
ப்ரதி முஞ்ச சுப்4ரம் யக்ஞோபவீதம் ப3லமஸ்து தேஜ :

(யக்ஞோப வீதம் பரம பவித்ரமானது. ப்ரும்மாவுடன் முன்பே கூடப்பிறந்தது. ஆயுஸ்ஸைக் கொடுக்கக் கூடியது. சிறந்தது. ஶுப்ரமான யக்ஞோப வீதத்தைத் தரித்துக் கொள்ளுகிறேன்.)

ஆசமனம் செய்து,

உபவீதம் பி^{4}ன்ன தந்தும் ஜீர்ணம் கஶ்மலதூ^{3}ஷிதம் விஸ்ருஜாமி ஜலே (நஹி, புனர்) ப்^{3}ரஹ்மன் வர்ச்சோ தீ^{3}ர்க்கா^{4}யுரஸ்து மே.

(சிதிலமான நூல்களை உடையதும், மலினமானதும், அழுக்கானதுமான யக்ஞோபவீதத்தை ஜலத்தில் விடுகின்றேன். ஹே ப்ரும்மாவே, எனக்கு தீர்க்காயுஸ் உண்டாக்கட்டும்.)

ப்ரஹ்ம யக்ஞம்

ஆசமனம் செய்து. ஶுக்லாம் பரதரம்—ஓம்பூ:—ப்ரீத்யர்த்தம் ப்ரும்மயக்ஞம் கரிஷ்யே. ப்ரஹ்ம யக்ஞேன யக்ஷ்யே என்று ஸங்கல்பம் செய்து,

विद्युदसि विद्यमे पाप्मानमृतात्सत्यमुपैमि

வித்^{3}யுத^{3}ஸி வித்^{3}யமே பாத்மானம்ருதாத் ஸத்ய முபைமி.

(ஓ ஜலதேவதையே, நீர் பாபத்தைப் போக்குபவராக இருக்கிறீர். என் பாபத்தைப் போக்கடியும். இந்த யக்ஞத்தால் நிச்சயமாக பலனை அடைய வேண்டும்) என்ற மந்த்ரத்தைக் கூறி, இருகரங்களையும் ஜலத்தால் முன்னும் பின்னும் துடைக்கவேண்டும். பிறகு, மும்முறை ஆசமனம் செய்து, இருமுறை உதட்டைத் துடைத்து, ஒருமுறை அலம்பி இடது கை கால்களை ப்ரோக்ஷித்து, தலை, கண், மூக்கு, காது, ஹ்ருதயம் ஆகியவைகளைத் தொட்டு வலது கை கால்களை மேலே இருக்கும்படி வைத்துக் கொண்டு, கீழ்க்கண்ட மந்த்ரங்களைச் சொல்ல வேண்டும்.

ओं भूः तत्सवितुर्वरेण्यं।

ओं भुवः भर्गो देवस्य धीमहि।

ओं सुवः धियो यो नः प्रचोदयात्।

ओं भूः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि

ओं भुवः धियो यो नः प्रचोदयात्।

ओँ सुवः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि

धियो यो नः प्रचोदयात्

ओं अग्निमीळे पुरोहितं यज्ञस्य देवमृत्विजम्।

होतारं रत्न धातमं॥ हरिः ओं हरिः ओं॥

इषेत्वोर्जे त्वा वायवस्थो पायवस्थ देवोवस्सविता

प्रार्पयतु श्रेष्ठतमाय कर्मणे॥ हरिः ओं हरिः ओं

अग्न आयाहि वीतये गृणानो हव्यदातये।

निहोता सत्सि बर्हिषि॥ हरिः ओं हरिः ओं

शन्नो देवी रभिष्टय आपो भवन्तु पीतये।

शँयोरभिस्रवन्तुनः। हरिः ओं हरिः ओं

ஓம் பூ^{4}: தத்ஸ விதுர் வ ரேண்யம்
ஓம் பு^{4}வ: ப^{4}ர்கே^{3}ா தே^{3}வஸ்ய தீ^{4}மஹி
ஓகு^{3}ம் ஸுவ: தி^{4}யோ யோன: ப்ரசோத^{3}யாத்.
ஓம் பூ:^{4} தத் ஸவிதுர் வ ரேண்யம்
ப^{4}ர் கே^{3}ா தே^{3}வஸ்ய தீ^{4}மஹி

ஓம்^{4} புவ : தி^{4}யோ யோ ந: ப்ரசோத^{3}யாத்
ஓகு^{3}ம் ஸுவ : தத் ஸவிதுர் வ ரேண்யம்
ப^{4}ர்கோ^{3} தே^{5}வஸ்ய தீ^{4}மஹி தியோ யோ ந: ப்ரசோதயாத்:
ஓம் அக்^{3}னி மீளே புரோஹிதம் யக்ஞஸ்ய தே^{3}வம்ருத்விஜம்.
ஹோதாரம் ரத்ன த^{5}ாதமம் ஹரி : ஓம். ஹரி : ஓம்
இஷேத்வோர் ஜேத்வா வாய வஸ்தே^{2}ா பாய வஸ்த^{2}
தே^{3}வோ வஸ் ஸவிதா ப்ரார்பயது ச்ரேஷ்ட^{2}தமாய
கர்மணே. ஹரி : ஓம் ஹரி : ஓம்.
அக்^{3}ன ஆயாஹி வீதயே க்^{3}ருணு னே ஹவ்யத^{3}ாதயே
நிஹோதா ஸத்ஸி ப^{3}ர்ஹிஷி ஹரி : ஓம் ஹரி: ஓம்
ஶன் னேதே^{3}வீ ரபிஷ்டய ஆபோ ப^{4}வந்து பீதயே
ஶய்யோரபி^{4}ஸ்ரவந்து ந : ஹரி : ஓம் ஹரி : ஓம்

என்று ஜபித்து, அவரவர் அத்யயனம்செய்த வேதத்தில் ஒவ்வொரு தினமும் கொஞ்ச பாகத்தை யாவது சொல்லி, பிறகு.

ओं भूर्भुवस्सुवः सत्यं तपः श्रद्धायां जुहोमि

ஓம் பூ^{4}ர் பு^{4}வஸ்ஸுவ : ஸத்யம் தப : ஶ்ரத்^{3}த^{4}ாயாம் ஜுஹோமி.

(பூ^{4} : பு^{4}: ஸுவ:என்ற மூன்று வ்யாஹ்ருதிகளும் ஸத்ய ரூபமானது. தபஸ் போன்றது. இதை ஶ்ரத்தையில் ஹோமம் செய்கிறேன் — அதாவது, ஸத்யமாய், தபஸ்ஸாய் இருக்கும் வேதத்தை அத்யயனம் செய்கிறேன் என்று பொருள்.)

என்று சொல்லி, ஶிரஸ்ஸைச் சுற்றி ஜலத்தால் ப்ரதக்ஷிணம் செய்து, கீழ்வரும் மந்த்ரத்தை மூன்று முறை கூறவேண்டும்.

ओं नमो ब्रह्मणे नमो अस्त्वग्नये नमः पृथिव्यै नम ओषधीभ्यः

नमो वाचे नमो वाचस्पतये नमो विष्णवे बृहते करोमि ॥

ஓம் நமோ ப்^{3}ரஹ்மணே நமோ அஸ்த்வக்^{3}னயே
நம : ப்ருதி^{2}வ்யை நம ஓஷதீ^{4}ப்^{4}ய :
நமோ வாசே நமோ வாசஸ்பதயே நமோ
விஷ்ணவே ப்^{3}ருஹதே கரோமி

(ப்ரும்மாவிற்கும், அக்னிக்கும், பூமிக்கும், ஓஷதிகளுக்கும், ஸரஸ்வதிக்கும், வாசஸ்பதிக்கும், மஹத்தான விஷ்ணுவுக்கும் நமஸ்காரம் செய்கிறேன்.)

இந்த மந்த்ரத்தை மூன்று முறை திருப்பிக் கூறி,

वृष्टिरसि वृश्चिमे पाप्मानमृतात्सत्यमुपागां

வ்ருஷ்டிரஸி வ்ருஶ்சிமே பாப்மானம்ருதாத் ஸத்யமு பாக^{3}ாம்,

(ஓ ஜல தேவதையே, நீ பாபத்தைப் போக்கடிப்பவராய் இருக்கிறாய். என்னுடைய பாபத்தைப் போக்கும் இந்த யக்ஞத்தால் ஸத்யமாக பலனை அடைந்தேன்.)

என்று சொல்லி முன்போல் இரு கரங்களையும் ஜலத்தால் தடவ வேண்டும். ஆசமனம் செய்க.

பிறகு "ப்ரும்ம யக்ஞ தர்ப்பணம் கரிஷ்யே" என்று ஸங்கல்பம் செய்து கொண்டு, உபவீதமாய் கீழ்கண்ட தர்ப்பணங்களை தேவதீர்த்தத்தால் (நுனிவிரல்களால் விடவேண்டும்.)

பூணலை உபவிதமாய் (வலது புறமாய்) போட்டுக்கொண்டு; நுனி விரலால் விடவேண்டும்

ப்^{3}ரும்மாத^{3}யோ தேவா :
தான் தே^{3}வாம்ஸ் தர்ப்பயாமி
ஸர்வான் தேவாம்ஸ் தர்ப்பயாமி
ஸர்வ தே^{3}வ க^{3}ணாம்ஸ் தர்ப்பயாமி
ஸர்வ தே^{3}வ பத்னீஸ் தர்ப்பயாமி

ஸர்வ தே^{3}வ க^{3}ண பத்னீஸ் தர்ப்பயாமி

பூணூலை நிவீதமாய் (மாலையாக) அணிந்து, 2 முறை ரிஷிதீர்த்தத்தால் (சுண்டுவிரல் பக்கமாக) விடவேண்டும்.

க்ருஷ்ண த்^{3}வை பாயநாதய: யே ரிஷய:
தான் ரிஷீம்ஸ் தர்ப்பயாமி
ஸர்வான் ரிஷீம்ஸ் தர்ப்பயாமி
ஸர்வரிஷி க^{3}ணம்ஸ் தர்ப்பயாமி
ஸர்வரிஷி பத்னீஸ் தர்ப்பயாமி
ஸர்வரிஷி கண பத்னீஸ் தர்ப்பயாமி
ப்ரஜாபதிம் காண்ட^{3}ரிஷிம் தர்ப்பயாமி
ஸோமம் ,, ,, ,,
அக்^{3}னிம் ,, ,, ,,
விஶ்வான் தே^{3}வான் காண்டரிஷீம்ஸ் தர்ப்பயாமி
ஸாகும்ஹி தீர்தேவதா உபநிஷதஸ் தர்ப்பயாமி
யாக்ஞிகீர் தேவதா ,, ,,
வாருணீர் தேவதா ,, ,,
ஹவ்ய வாஹம் தர்ப்பயாமி
விஶ்வான் தேவான் காண்டரிஷீம்ஸ் தர்ப்பயாமி
ப்ரும்மாணம் ஸ்வயம்பு^{4}வம் தர்ப்பயாமி (இதை ப்ரும்மதீர்த்தமென்னும் அடிக்கையால் விடவேண்டும்.)
விஶ்வான் தே^{3}வான் காண்டரிஷீம்ஸ் தர்ப்பயாமி
அருணான் ,, ,,
ஸத^{3}ஸஸ்பதிம் தர்ப்பயாமி
ரிக் வேத^{3}ம் ,,
யஜுர் ,, ,,
ஸாம ,, ,,
அதர்வ ,, ,,
இதிஹாஸ புராணம் ,,
கல்பம் ,,
பாரதம் ,,

ப்ராசீனு விதமாய் (பூணூலை இடமாக்கி) பித்ரு தீர்த்தத்தால் (கட்டை விரலுக்கும் ஆள்காட்டி விரலுக்கும் மத்ய பாகத்தால்) 3 முறை விடவேண்டும்

ஸோம: பித்ருமான் யமோங்கி^{3}ரஸ்வான்
அக்^{3}னி கவ்ய வாஹனாத^{3}ய: யே பிதர:
தான் பித்ரூம்ஸ்தர்ப்பயாமி
ஸர்வான் ,, ,,
ஸர்வபித்ரு கணாம்ஸ் ,,
,, பத்னீஸ் ,,
,, கணபத்னீஸ் ,,

(இந்த பித்ருக்கள் பித்ரு தேவதைகள் ஆனபடியால் தந்தை தாய் உள்ளவரும் தர்ப்பணம் செய்யலாம்.)

ஊர்ஜம் வஹந்தீ, அம்ருதம் க்^{4}ருதம் பய:
கீலாலம் பரிஸ்ருதம் ஸ்வத^4ாஸ்த தர்பயத மே பித்ரூன்

(ஓ தீர்த்தமே எங்கள் பித்ருக்கள் மனிதராய் பிறந்திருந்தால் அன்னமாகவும், தேவரா யிருந்தால் அம்ருதமாகவும், கந்தர்வரானல் நெய்யாகவும், தேவஜாதியில் பால் உண்பவராயிருந்தால் பாலாகவும், ராக்ஷஸரா யிருந்தால் ரக்தமாகவும், செடிகொடிகளாயின் ப்ரவாஹமுமாகி, பித்ருக்களை ஸந்தோஷப்படுத்து.)

த்ருப்யத த்ருப்யத த்ருப்யத.

ஆப்^{3}ரம்ம ஸ்தம்ப^{3}பர்யந்தம் ஜகத் த்ருப்யது,
என்று சொல்லி பூமியில் தீர்த்தத்தை விடவும்.

காயேன வாச மனஸேந்த்திரியைர்வா
புத்யாத்மனாவா ப்ரக்ருதேஸ்வபாவாத்
கரோமி யத்யத் ஸகலம் பரஸ்மை
ஸ்ரீமன் நாராயணாயேதி ஸமர்ப்பயாமி.

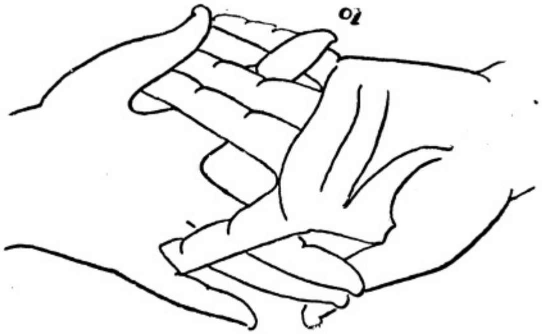
ஓம் தத் ஸத்

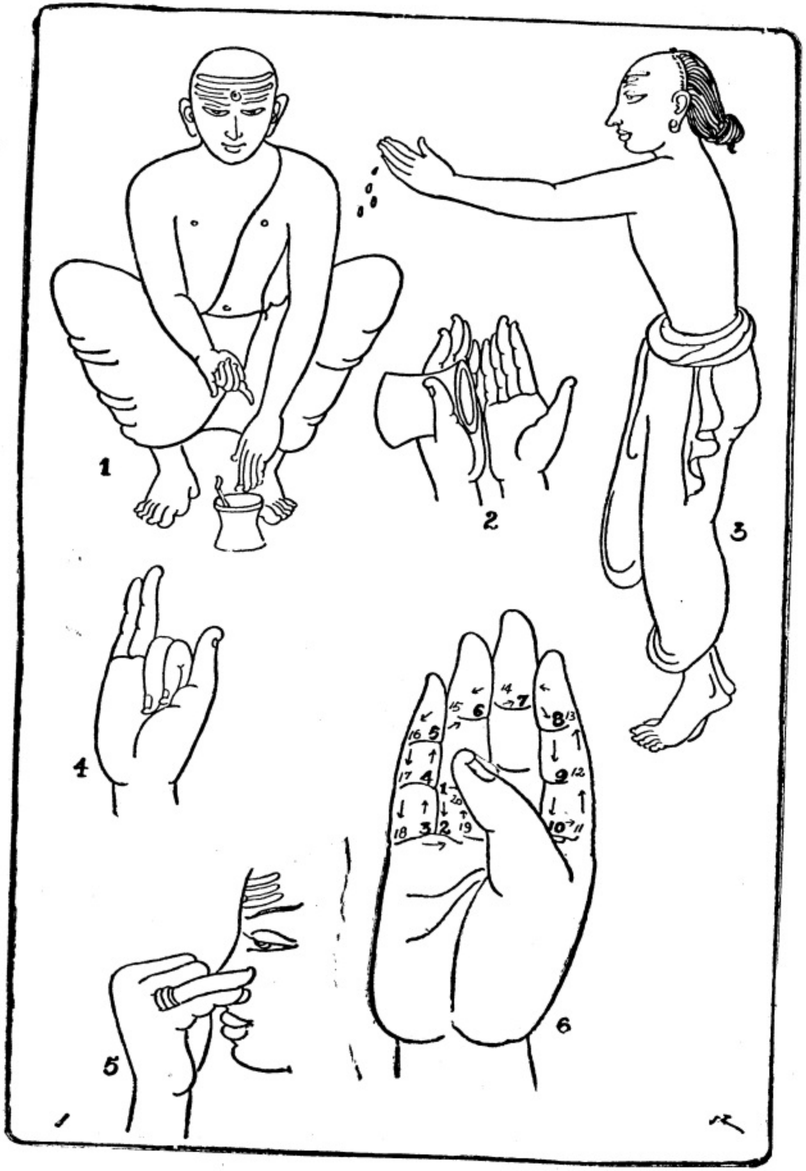
ஸ்ரீ ஸந்த்யானுஷ்டத்தை விளக்கும்

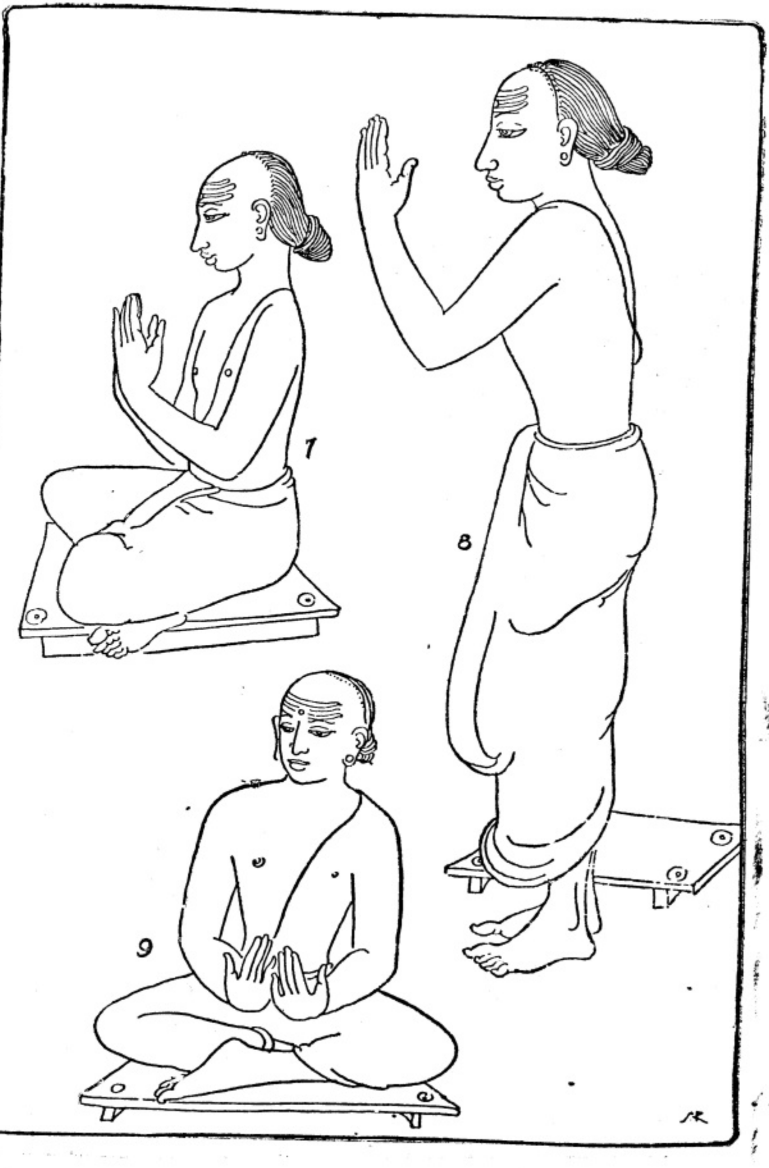
அடுத்த பக்கங்களில் காணப்படும் படங்களுக்கு விவரணம்.

1. குத்திட்டு உட்கார்ந்து, இரு முழங்கால்களுக்கும் இடையே கைகளை வைத்துக்கொண்டு ஸந்த்யைச் செய்ய ஆரம்பித்தல்.
2. அர்க்யம்—இருகைவிரல்களையும் சேர்த்துவைத்து, கட்டை விரல்கள் ஆள்காட்டி விரல்களுடன் சேராமல், இடதுகை கட்டை விரல் ஆள்காட்டி விரல்களுக்கு இடையே பாத்ரத்தில் தீர்த்தம் எடுத்து அளிக்க வேண்டும்.
3. காலையில்—நின்று, கைகளை முகத்திற்கு நேராக நீட்டி, பின் கால்களை சிறிது தூக்கி அர்க்யம் அளிக்கவேண்டும்.
4. ப்ராணாயாமத்திற்கு இம்மாதிரி விரல்களை வைத்து,
5. இடது நாஸிகையை சுண்டுவிரல், மோதிர விரல்களாலும், வலது நாஸிகையைக் கட்டை விரலாலும் பிடிக்க வேண்டும்.
6. வலது கை—ரேகையால் எண்ணுதல்.
7. பகலில், உட்கார்ந்து, மார்புக்கு நேராக கைகளை வைத்து காயத்ரீ ஜபம் செய்தல்.
8. காலையில் நின்று, முகத்திற்கு நேராக கைகளை வைத்து, காயத்ரீ ஜபம் செய்தல்.
9. மாலையில் நாபிக்கு நேராக கைகளை வைத்து ஜபம். (விரல்கள் சேர்ந்திருக்க வேண்டும்.)
10. பகலில் ஜபம் முடிந்ததும், உபஸ்தானம்செய்து, "ஆஸத்யேன" என்ற மந்த்ரத்தைச் சொல்லி, கீழ்வரும் மந்த்ரத்தின் போது இம்மாதிரி "வருண பாசம்" போல் கை விரல்களை மடக்கி, நடு த்வாரத்தால் ஸூர்யனைப் பார்க்க வேண்டும்.

"பஶ்யேம ஶரதஶ்ஶதம்"







ப்ரஸங்கவர, ஸாஹித்ய வாங்முக பூஷண, புராண ஸாகர, புராண ரத்ன, புராண ப்ரவசன ப்ரவீண, கீதா வாசஸ்பதி, தர்ம ஸேவா துரந்தர, தர்ம வீர, மஹா மஹோபன்யாஸி, பாகவத பூஷண, யக்ஞ ஸம்ரக்ஷக, மஹா குரு

ஸ்ரீ வத்ஸ ஸோமதேவ சர்மா அவர்களின் அரிய ப்ரசுரங்கள்

1. ஸ்ரீ தேவீ பாகவதம்—(700 பக்கங்கள்) ஸ்ரீ புவனேஸ்வரீ, மஹிஷாஸுர மர்த்தினீ, காயத்ரீ படங்களுடன், கெட்டியான காலிகோ அட்டை பைண்ட்—(முழுவதும் தமிழ்) ரூ. 8 0 0
2. "நாற்பது ஸம்ஸ்காரங்கள்" (ஸ்ரீ ஜகத் குருவின் ஸ்ரீ முகத்துடன் கூடியது). (170 பக்கங்கள்) விவாஹம், உபநயனம், மற்ற வைதிக கர்மாக்களின் தத்துவமும், அவைகளைச் செவ்வனே செய்வதால் நாம் அடையும் இஹபர நன்மைகளும் எளிய தமிழ் நடையில் நன்கு விளக்கப்பட்டுள்ளன. ரூ. 1 4 0
3. சிவாலய வழிபாடு—தத்துவமும் விளக்கமும்—(48 பக்கங்கள்) 6 அணா
4. ஸ்ரீஸேது—ப்ரயாக—காசீ—கயா யாத்ரா விளக்கம் 6 அணா

கார்யாலயம்:

2/218 தம்பு செட்டி தெரு, சென்னை-**1**.